

کۆمەڵەی پزیشکانی بەریتانی

ڕێبەری پزیشکی خێزانی

پاڵەپەستۆی خوێن

- نیشانەکانی
- پشکنین و تێست
- ناسینەوە
- چارەسەر

دانەر : پرۆفیسۆر دی جی بیۆرز

وەرگێرانی حسن شێخ جافر



بڵاوکراوەی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا

زنجیرەی ٣٩٧

ناونیشان / سلێمانی -سەرەتای شەقامی مەولەوی- بەرامبەر پالاس

مۆبایل ئاسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ – سانا ٠٧٥٠١١٢٨٣٨٨

Emil: chrachra٨٥@yahoo.com

http://www.facebook.com/chwarchra.chapxanai?ref=tn_tnmn
http://www.facebook.com/KtebxanaiChwarchera?ref=hl

نرخی ٢٥٠٠ دینارە

پاڵەپەستۆی خوێن

نیشانەکان

پشکنین

ناسینەوە

چارەسەر

دانەر :پرۆفیسۆر دی جی بیۆرز
وەرگێڕی فارسی :دکتۆر فەرهادی هیمەت خواه
وەرگێڕی کوردی :حەسەن شێخ جافر

بۆدۆزینـــەوەو لـــەغاوکردنی بەرزبونـــەوەی پاڵە پەســـتۆی خـــوێن هـــیچ ڕێگەیەك لەبەردەم وەزارەتی تەندروستی دا نیە، جگـــە لـــە پیادەکردنی بەرنامـــەی جیهانی"لەبێژنگدان"کـــە ئـــەوەش هـــەموو ســـاڵێك یـــەکجار لەشاروگوندو دەوارووهەوارنشینی کوردستان بۆ تەمـــەنی ١٦ ســـاڵ بـــەرەو ژور ئه نجامی بدات کە ئەندازەگرتنی گوشاری خوێنه___وەرگێڕ

ناوی پەرتووك: پاڵە پەستۆی خوێن

بابەت: پزیشکی

پرۆفیسۆر دی جی بیۆرز

وەرگێڕ فارسی:دکتۆر فەرهاد هیمەت خواه

وەرگێڕی کوردی:حەسەن شێخ جافر

ڕازاندنەوەی ناوەوە:

بەرگ: فەرهاد

چاپخانە : چوارچرا

ژمارەی دانە : ١٠٠٠ دانە

ساڵی چاپ: ٢٠١٣

نۆبەتی چاپ:

لەبەڕێوەبەرایـەتی گـشتی کتێبخانـە گـشتیەکان ژمـارە (١٤٣٢) ساڵی ٢٠١٣ی پێدراوە

پێشەکی

ئەگەر تەمەنت ٤٠ ساڵی تێپەڕاندووە ووەبیرت نایەتەوە کەی پاڵەپەستۆی خوێنی خۆتت گرتووە، لەوانەیە تۆ یەکێك بیت لەو ملیۆن کەسانەی کە توشی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن بوویت. ئەم بەرزبونەوەی گوشاری خوێنە لەوانەیە هیچ چەشنە نیشانەوگرفتێك بۆ ئەو کەسە دروست نەکات، بەڵام دوا جار دەبێتەهۆی گرفتی مەترسیدار ی وەکو نەخۆشی دڵ و سەکتە.
لەم کتێبەدا، زاراوەی" گوشاری پری خوێن"بەو حاڵەتە دەوترێت کە ئاستی گوشاری خوێنی
کەسێك بۆ چەندین جار بەرزترە لەباری ئاسیایی خۆی و بۆ رێگرتن لە خرابی لابەلایی کە لە درێژخایەن و درێژماوە دا دەردەکەون، پێویستی بەدەرمانکردن هەیە.
بەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن زۆر بەربڵاوە بەشێوەیەك کە لە بریتانیا نزیکەی لەسەدا ١٠ بۆ ٢٠ ی خەڵکی گیرۆدەی ئەم نەخۆشیەن. هەرچەندێك تەمەن بۆ سەرەوە هەڵکشێت . ئەگەری تێوەگلانت بەم کێشەیەوە زۆرتر دەبێت.
سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشیە پەیوەندی بەزۆر هۆکاروەهەیە وەکو:بۆماوەیی، جۆری خۆراك، کێش، نەخۆشی شەکرە.
بەئاسانی دەتوانرێت بەرزی گوشاری خوێن بناسرێتەوە، ئەویش بە ئەندازەگرتنی گوشاری خوێنتە. ئەگەر بۆیەکەم جار گوشارت بەرزخوێنرایەوە ئەوە دەبێت بۆ سێ یان چوار جاریتر ئەندازەی بگریتەوە بۆ ئەوەی دڵنیابیت کە جاری یەکەم کاتی بووە.
تەنانەت ئەگەر گوشاری خوێنت بەرزبێت لەوانەیە یەکێك لەو

ملیۆنـەها کەسـە بیـت کەپێویـست بـە دەرمـان خـواردن نەکـەیت، بەمـەرجی ئـەوەی هەلومـەرجی ژیانـت بگـۆڕی کـە نەتـەنها دەبێتـە هۆی هاتنەخوارەوەی پاڵەپەستۆی خوێنت بەڵکو بۆ لەش ساغیت لەهـەموو بوارەکانـت دا بەسـودبێت. بەهـەرحاڵ ئەگـەر پێویـستت بەچارەسـەر بـوو، دەرمـانی جۆراوجـۆرو کـارا هەنـە کـە بەشـێوەی حەب فراوانن. زۆربەی

ئەو کەسانەی بۆ ئەم مەبەستە چارەسەر بەکار دەهێننهیچ چەشنە گرفتێکیـان بـۆ دروسـت نابێـت، بەڵام ئەگـەر دەرمـانێکیش گرفتـی لاوەکـی بـۆ دروسـت کـردی ئـەوە دەتوانیـت سـەردانی پزیـشکی تایبەت بەو بوارە بکەیت. زۆربەی دەرمانە نوێکانی ئـەمڕۆ خراپـی لاوەکـی زۆرکـەمیان هەیـە. لێکۆڵینـەوەکان ئەوەنیـشان ئـەدەن، کـۆنترۆڵکردنی گوشـای خـوێن دەتوانێـت لەسـەدا ٣٥ بـۆ ٤٠لەمەترسـی سـەکتەو لەسـەدا ٢٠بـۆ ٢٥لەمەترسـی نەخۆشـی یەکانی دڵ و بۆریەکانی کەم بکاتەوە.

گرنگترین بنەما لـە بـارەی بەرزبونـەوەی گوشاریخوێنەوە ئەوەیـە کە هەتا ئەوکاتەی ئەندازەی پاڵەپەستۆی خوێنت نەگری نـازانی توشی ئەم نەخۆشیە بوویت مەگەر نیشانەیەکی مەترسیدارت لـێ دەرئەکـەوێت. تەنانـەت پاڵەپەسـتۆی زۆربـەرزیش کـە ناسـرایەوە دەتوانرێـت دابـەزێنرێت و کـۆنترۆڵ بکرێـت، بەمـەرجی ئـەوەی دکتۆرەکەت هەرچی پێووتی ئەوە بکەیت.

خاڵە گرنگەکان

- حەوت بۆ دە ملیۆن کەس لە بەریتانیا گیرۆدەی پاڵەپەستۆی بەرزن.
- بەزۆری، بەرزبونەوەی گوشاری خوێن پێی نازانین.
- دەرمانی کۆنترۆڵی گوشاری خوێن دەبێتە بایسی درێژی تەمەن و ڕزگاربوون لەکارەساتی خراپی لاوەکی.

پاڵەپەستۆی خوێن چی یە؟

مەبەست لەگوشاری خوێن، بڕی ئەو گوشاری خوێنەیە کە لەناو شاخوێنبەرەکان دا لەلایەن پەمپێکەوە بەناوی دڵەوە دروست دەبێت. بەشێوەیەکی گشتی، هەرچی گوشاری خوێنتان کەمتر بێت، ئێوە بەدرێژایی تەمەنتان ساغ تریت(مەگەر لەحاڵەتی زۆر دەگمەن دا کە گوشاری کەمی خوێن گرفتی جددیت بۆ دروست بکات).

کۆئەندامی سوڕی خوێن

ئەو ئۆکسجینەی لەناو سیەکاندایە لە خوێنەوە هەڵدەگیرێت . ئێستە خوێنێك کە ئۆکسجینی هەڵگرتووە دێتە ناو دڵ و دڵیش وەکو ترومپایەك، ئەم خوێنە بەهۆی خوێنبەرەکانەوە دەنێرێت بۆهەموو بەشەکانی لاشە . خوێنبەرەکان لقی باریك و باریکتریان لێ دەبێتەوە و لەکۆتایدا تۆڕێك لە خوێنبەری بچوك بەناوی ڕیشاڵە خوێنەکان پێك دێن. ئەمانەش بەکەناری هەموو خانەکانی لاشەدا تێپەڕ دەبن و ئۆکسجین دەگەێننە هەموو ئەو خانانە بۆ ئەوەی خانەش بتوانن وزەو خۆراکی پێویستی خۆیان بەدەست بێنن. کە خوێن ئۆکسجینی خۆی دایە دەست خانەکان، ئەوکاتە بێ ئۆکسجین دەمێنێتەوە، ئەوسا لەڕێی خوێنهێنەرەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ ناو دڵ. دوبارە دڵ ئەم خوێنە بێ ئۆکسجینە دەگەێنێتە سیەکان بۆ ئەوەی لەوێ ئۆکسجین بەدەست بێنێتەوە. لەهەر لێدانێکی دڵ دا، ماسولکەی دڵ گرژدەبێت بۆ ئەوەی خوێن

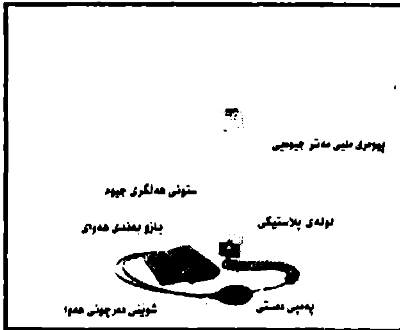
بگەیێنێتە هەموو شوێنێکی لاشە . گوشارێك لەکاتی گرژبونی دڵ بەدەست دێت زۆرترین گوشارە کەپێی دەوترێت.
. SYSTOLIC یان MXIMUM
ئینجا ماسولکەی دڵ شل و خاو دەبێتەوە و گوشار دێتەوە لانی کەم بەمەش دەوترێت
. DIASTOLICیان MINIMUM
لەکاتی ئەندازەی گوشاری خۆتان ئێوە هەم گوشاری سیتۆلیك و هەم دیاستۆلیکتان ئەندازە دەگیرێت.

قۆناغەکانی یەك لێدانی دڵ

هەر لێدانێك لە دڵ سێ قۆناغی هەیە :
١_قۆناغی لانی کەمی گوشار(دیاستۆل)، ٢_قۆناغی سیتۆلی گوێچکۆلە، ٣_قۆناغی سیتۆلی سکۆلە. ئیتر جیاوازی نیە کە لێدانی دڵ توند بێت یان هێواش، کاتی ئەم قۆناغانە دەبێت بەوردی بپارێزرێن.

بەکەڵك وەرگرتن لە ئامێری ئیکۆ کاردیۆ گرام، ئەندازە، شێوەی دڵ، جوڵانی دیوارو زمانەو دالانەکان دیاری دەکرێت.

ئەندازە گرتنی گوشاری خوێن



زۆربەی خەڵکی لانی کەم جارێك لەلایەن پزیشك یان کارمەندی پزیـــــــشکییەوە ئەنـــدازەی گوشـــاری خوێنیـــان گرتـــوە . ئەگەرچی باشـترین و نمونەییترین شێوازی ئەنـــدازەگرتن، ئەنـــدازەگرتنی راســـتەقینـــەی نـــاو شـــاخوێن بەرەکانـــە، بـەڵام دیـارە ئـەم کـارە پێویـستی بـە پـسپۆری وبـــەکاربردنی دەرزی جـــۆراو جـــۆر دەبێـــت. بـــەم شـــێوە دەتوانرێـــــت کاردانـــــەوەی وردی ئەوگوشـــــارەی لـــــە شـــــاخوێنبەرەکانەوە پۆمپاژدەکرێـــــت، لەرێگەیـــــەکی سـادەترەوە بەدەسـت بێـت. ئـەم رێگـە سـادە شـتێك نیـە بێجگـە لـە بـەکارهێنانی دەزگـای ئەنـدازە گـیری گوشـاری خـوێن. بـۆ بـەکارهێنانی ئـەم ئـامێرە زۆرکـەس دەزانێـت چۆن بەکار دەهێنرێت.

. ئەم sphygmomanometer)ئامێری پالەپەستۆگری پزیشکی یان ئامێرە بازوبەندێك، لولەیەکی شوشەیی جیوەدار و لاستیکێکی هەواتێکەری هەیە.

ئـــــەو دەنگانـــــەی پزیـــشك گـــوێی لـــێ دەبێـــت لـــەڕێی ئـــەم ئـــامێرەوە، بـــەهۆی ڕۆشـــتنی خـــوێنی ناوئـــــــــــــەو



شاخوێنبەرەی کە لە پێش جومگەی مەچەك (لێدانی یان نـەبزی براکیـەڵ)بەدەسـت دێـت. بـەم دەنگانـە دەوترێـت دەنگـی کۆرۆتکـۆف کـە بۆڕێزلێنـان لەپزیـشکی سـوپای روسی، نیکۆلایکۆرۆتکۆف کە لەساڵی ١٩٠٥، ڕەوشێکی بۆ بیستنی ئەم دەنگانە دۆزیەوە کە هەر بەناوی خۆیەوە ناو نرا.

ئـەو ژمـارەی جیـوەی کـە لەئامێرەکـەدا هەیـە، ئـەو توانایەمان پێ ئەدات کە بتوانین بڕی گوشاری زۆرو کەم بگرین و یاداشتی بکەین. ئەو گوشارە بە ملیمتر جیوە دەخوێنرێتەوە . mmHg

ئاشـــکرایە ئـــەم شـــێوازی ئەنـــدازە گرتنـــە، شـــێوازێکی

ناڕاستەوخۆیە، ناتوانرێت بەشێوەیەکی زۆر ورد ژمارەی دروستمان بداتێ، تەنانەت هەندێ جار ئەوژمارەیە زۆر دورە لەراستییەوە بەتایبەت لەوکەسانەی کە بازویانگەورەیە. ئەگەر بازوی ئەوکەسە لە٣٥ سانتیمتر زیاترە، ئەوبازوبەندە ناتوانێت بۆگوشارخستنە سەر خوێنبەرەکە، رێگەی هاتوچۆی خوێن ببڕێت، لەئەنجامدا ئەو ژمارەیەی کە دەخوێنرێتەوە زیاترە لەو بڕە ڕاستەقینەی خۆت. بەهەر حاڵ لەم سالانەدا دەرکەوتوە کە ئەم شێوازەی ئەندازەگرتنی ناڕاستەوخۆیە، هۆکارێکی وردە بۆ ئەگەری پێشبینی سەرهەڵدانی سەکتەی دڵ یان مێشك.

لەم سالانەی دواییدا ئامێری ئەلکترۆنی بچوك بۆ ئەندازەگرتنی گوشاری خوێن دروست کراون . ئەگەرچی زۆر لەودەزگاتازانە لەچاو جیوەیەکاندا زۆر وردنین و هەندێکی کەمیان لەلایەن ئەنجومەنی گوشاری خوێنی بریتانیاوە تەئیدکراون، لەگەڵ ئەوەش دا ئەوئامێرە نوێیانە لە ستونی جیوەکەڵك وەرناگرن، بەلام ژمارەکە بە مللمتر جیوە دەخوێننەوە.

کاری بنەڕەتی ئەم ئامێرانە هاوشێوەی یەکترن و جیاوازیەکی ئەوتۆیان نیە. بەگشتی پزیشك پێتان ئەڵێت کە دانیشن و قۆڵتان هەڵبکەن و بازوبەندەکە لەئاستی دڵتان

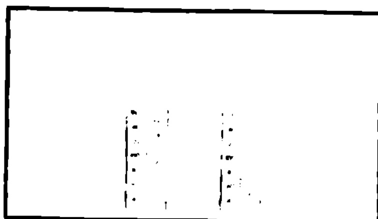
دەبەستریێت . زۆر شل بێت و مەچەکتان لەسەر مێزەکە دانێن. ئەگەر قۆڵت بجوڵێنیت ئەوا ئەو ژمارە بەرزتر بەدەست بێت و بەهەڵە لەقەڵەم ئەدرێت.

گوشاری خوێنی هەرکەسێك دەگۆڕێت و لەوانەیە ئەگەر تۆ نائاوام یان ترس و دڵەڕاوکێت هەبێت ئەوە گوشاری خوێنتان بەرزە، جا لەبەر ئەوە هەتا پێت ئەکرێت لەکاتی ئەندازەگرتن دا ئارام و لەسەر خۆ بە. پزیشك لەوانەیە یەکەمین گوشاری خوێنتان وەکو گوشاری بنەرەتی تۆماربکات و جارێکی دیکەش پاڵەپەستۆی خوێنتان دەگرێتەوە و ئەوەش وەکو گوشاری خوێنی راستەقینە بنوسێتەوە و ئەگەر لەنێوان ئەم دووژمارەدا جیاوازی زۆر هەبوو ئەوە بۆ جاری سێیەم و چوارەمیش لەڕۆژانی داهاتودا ئەندازە دەگرێتەوە ئەمەش گرنگی زۆری هەیە ئەگەر ژمارەی بەدەست هاتوو تەنیا کەمێك لەبڕی ئاسایی زۆرتربێت. دەرکەوتووە کەئەو گوشاری خوێنەی لە جاری چوارەم دا دەیگریت کەمترە لەجارەکانی تر (بەلاّم ئەم حاڵەتانەش ئیستسنای تێدایە).

بێجگە لەهەندێ حاڵەتی تایبەت، گوشاری خوێن لەهەردوو دەست دا بەزۆری یەك ئەندازەیە، کەوایە هەر دەستێك کە ئاسانە بۆت لەوێ بیگرە. هەندێ جار شتێکی

باشە لەهەردو دەستمان بگرین تاکو دڵنیابین جیاوازیەك وەها نیە. ئەگەر بازوتان لە ٣٣سانتیمەتر
زیاترە ئەوە دەبێت لە بازوبەندێکی تر کەڵك وەربگرین چونکە گرنگی خۆی دەبێت. نزیکی لەسەدا ١٥ی ئەوکەسانەی گوشاری خوێنیان بەرزە بازویان لە سەرو٣٣سانتیمەترەوەیە.
ئەگەرچی بەگشتی بەکەس ناوترێت بەوەستانەوە گوشار بگرێت بەڵام لەڕاستیدا دەبێت بەوەستانەوە ئەندازەی گوشار بگیرێت. بۆ نمونە ئەوانەی نەخۆشی شەکریان هەیە، کەسانی بەساڵاچوو ئەوکەسانە بەهەستانە سەرپێ سەریان بەگێژا دێت یان کێشەی دیکەیان بۆ پێش دێت .
ئەم نەخۆشانە کە بەپێوە دەوەستن بەشێوەیەکی کاتی گوشاری خوێنیان دائەبزێت. لەحاڵەتی ئاسایی دا، گۆڕان لەنێوان وەستان و دانیشتن دا نابێت دروست بێت، بەڵام لە هەندێ حاڵەتی وەکو ئەوانەی سەرەوە ئەم گۆڕانە دروست ئەبێت. بەم حاڵەتەش دەوترێت دابەزینی گوشاری خوێن یان (هایپۆتێنشن).

گوشاری خوێنی سیستۆلیك



هــــەروا کـــــەوترا، لەئەنــــــــدازەگرتنی گوشــاری خــوێن دا، ســەرەوە(ســیتۆلیك)و خـــــــــــــوارەوە (دیاســتۆلیك)تۆمــار ئــەکرێت. بەشــێوەیەکی بەڵێنــدەری، گوشارە بەرزەکە لەسەر گوشارە نزمەکە دەخوێنرێتەوە، بۆنمونە١٢٠/٨٠ یان بەشێوەیەکی سادەتر ١٢ لەسەر ٨. گرنگــی نێــوان ئــەم دوو ژمارەیــە بابــەتی لێکۆڵینــەوەی زۆربەی زانایانە. لەراستیدا، بەپێچەوانەی ئەو شتەی کە زۆربــەی خــەڵکی کــە باوەڕیــان هەیــە، لەکەســانی ســەرو ٤٠ســاڵ، گوشــاری ســیستۆلیك گرنگــی زیــاتری لەچــاو گوشــاری دیاســتۆلیك لــە پێــشبینی گیرۆدەبــوون بــە نەخۆشـــی دڵەوەیـــە. مەســـەلە ئەوەیـــە کـــە گوشـــاری ســیـــستۆلیکی هـــەر کەســـێك، بەتایبـــەت بەساڵاچـــوان، بەشێوەیەکی بەرچاو دەگۆڕێت.

لەم دواییەدا لە ٢ لێکۆڵینەوەدا کە ئەنجام دراوە گرنگی گوشاری خوێنی سیتۆلیك زۆرترنیشان دراوە و بینـراوە کـە هێنانـەخوارەوەی گوشـاری سیـستۆلیکی ئەوانـەی

گوشـاری دیاسـتۆلیکی ئاسـاییان هەیـە، گرنگـی خـۆی هەیـە. ئەم هەلومەرجە کە گوشاری خـوێنی دیاسـتۆلیك ئاسـایی بـووە وسیـستۆلیك بـەرزە، وەك زاراوە پێـی دەوترێـت پـڕ گوشـاری خـوێنی سیـستۆلیك ئایزۆلـە. (ISH)

ئەمەش زۆرتر لە کەسانی سەرو ٦٥سالّ بینـراوە و ئەگـەر چارەسەر نەکرێت، ئەوا لەمەترسی توشبون بە نەخۆشـی دلّ یـان سـەکتەدادەبن. لەچارەسـەری پڕگوشـاری خـوێن، ئامانجمـان کەمکردنـەوەی هـەموو ئـەو هۆکـارە مەترسـیدارانەی سـەرهەلّدانی نەخۆشـیەکانی دلّـی وەکـو جگـەرە کێشان، بـەرزی ئاسـتی کۆلسترۆلّی خـوێن و. . . هتـد. . وهـەروەها هێـشتنەوەی پالّەپەسـتۆی خـوێن لەئاستی ١٤٠ لەسەر ٩٠ دەبێت.

بەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن بەهۆی ترس لە ڕۆیشتن بۆلای دکتۆرو نەخۆشخانە و نۆرینگە.

هەندێ کەس کاتێك پزیشکێك دەبینن . ئیدی پاڵەپەستۆی خوێنیان بەرزدەبێتەوە . لەم ساڵانەی دوایدا ئامێری ئۆتۆماتیکی داهێنراون کە لەماڵەوە دەکرێت هەرکات بیەوێت ئەندازەی گوشاری خۆیان بگرن، بینراوە زۆرکەس پاش ئەوەی لەنۆرینەکان گەڕانەوە پاڵەپەستۆی خوێنیان دێتەوە دۆخی ئاسایی. هۆکارەکەی هێشتا دیارنیە. ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەچارەسەر نیە، بەڵام بینراوە لەپێنج ساڵی داهاتودا بەشێوەیەکی دایمی پاڵەپەستۆیان بەرزدەبێتەوە . جالەبەر ئەوە پێویستە ئەم کەسانە هەر شەش مانگ جارێك پاڵەپەستۆی خۆیان ئەندازە بگرن.

ئەنـــدازەگرتنی پاڵەپەســـتۆی خـــوێن لەماڵەوە.



ئەندازەگرتنی گوشاری خوێن بۆ خۆت کارێکی گرفت دارە

ئەگەر پێویست بێت کە ئەندازەی پاڵەپەستۆی خوێنتان لەماڵەوە ئەنجام بدرێت، ئێوە چەند ڕێگەتان لەبەردەمدایە.

١_دەتوانن دەستگایەکی گوشاری خوێنی جیوە بکریت و شێوازی چۆنیەتی بەکارهێنانی فێربیت، بەڵام ئەم کارە تا ڕادەیەك گرفت دارە.

٢_کە سێك لەماڵتان دا لەوانەیە پاڵەپەستۆی خوێنت بگرێت.

٣_دەشتوانیت ئامێرێکی دیجیتاڵی بکڕیت، هەرچەندە ئەمانیش زۆر بەوردی نایخوێننەوە. بەڵام بەکارهێنانیان زۆر ئاسانە، تاکو ئێستە ئامێری دیجیتاڵی مارکەی Omron m٤ لەلایەن ئەنجومەنی گوشاری خوێنی بریتانیاوە تەئید کراوە.

٤_لەهەندێ حاڵەتی تایبەت، پزیشکەکەت داوات لێ ئەکات دەستگای ئەندازەگرتنی ٢٤ کاتژمێری گوشاری خوێنی بەکاربێنیت. ئەم ئامێرە بەشێوەیەکی ئاسایی هەر نیو کاتژمێر یەکجار خۆی ئەندازەی گوشاری خوێنت دەگرێت. ABPM

ئەم ئامێرانە بەتایبەت لەو کەسانەی کەگوشاری خوێنیان لەناو عەیادەکاندا بەرزدەبێتەوە، بەسودە بۆ ئەوەی تێبگەین

کە ئایا گوشاری خوێنی ئەوانە لەماڵەوەش بەرزدەبێتەوە.



دەستگای ئۆتۆماتیکی ئەندازەگرتنی ٢٤ کاتژێری بەگشتی هەر نیو کاتژێر جارێك بەشێوەی ئۆتۆماتیك ئەندازەی گوشاری خوێن دەگرێت ABPM

یان نا.

خاڵە سەرەکیەکان

- بەرزبونەوەی پاڵە پەستۆی خوێن بەهۆی تەسك بونەوەی خوێنهێنەری بچوکەوە دەبێت.
- گوشاری سیستۆلیك، گوشاری ناو خوێنهێنەرە گەورەکانە کە لەئە نجامی گرژبونی دڵەوە دەبێت.
- گوشاری دیاستۆلیك، گوشارێکە لەئە نجامی خاوبونەوەی دڵ لەنێوان دوو لێدانی دڵ دا، دروست دەبێت.
- زۆرگرنگە لەکاتی ئەندازەگرتنی گوشاری خوێن دا ئارام و ئاسایی و بەبێ دڵە ڕاوکێ بیت.
- گوشاری خوێنی گرنگی بەهێندەی بەرابەرەکەی و تەنانەت زۆرتریش لە گوشاری خوێنی دیاستۆلیك هەیە.

فشاری خوێن چی یه؟

220 210 200 190 180 170 160 150

ئه گەر گوشاری خوێنتان هەموو کـــات لەســـەروو ١٦٠/٩٠(١٦ لەســـەر ٩)بێـــت، کەوایـــە پاڵەپەســتۆی خوێنــت بــەرزە . ئەگەر گوشاری خوێنت لەنێوان ١٤٠/٩٠و ١٦٠/٩٠ بیــت، ئــەوە توشـی پرگوشـاری خـوێنی بـۆردێرلاین واتـه لەسـەر خەتـە(دارە لەقە)یت.

ئەنـدازەگرتنی گوشـاری خـوێن یـەکێ لـەگرنگترین رێگـەکانی پێشبینی بارودۆخی سەلامەتی کەسە لەداهاتودا(نومێد بەژیان). هەرچـەند گوشـاری خـوێن زیـاتر بێـت، مەترسـی توشـبون بەنەخۆشیە جیاجیاکان زۆرتر دەبێت. تەنانـەت ئەوکەسانەی کە گوشـاری خوێنیـان لـەنێوان ئـەو سـنورە سروشـتیەی کەسـانی کۆمەڵگـەن، لەچاو ئەوکەسانەی کە گوشاری خوێنیان کەمترە لە سـنوری ئاسـایی زۆرتـر گـیرۆدەی نەخۆشـی دڵ دەبنـەوە. بـەم هۆیەوە، زۆر گرانە کە پێناسەبۆ پرگوشاری خوێن بکرێت.

لەوانەیە باشترین پێناسە بۆ ئەم مەبەستە ئەوە بێت کە "بەومیزانەی لە ئاستی گوشاری خوێن دەوترێت کە باشی چارەسەر بەدەرمانی دژە گوشاری خوێن بۆ ئەوکەسە زۆرتربێت لەزیانەکانی"

چونکە هێشتا دەرمانێك بۆ دژی گوشاری خوێن نیە کە خراپی لاوەکی بەهێزی نەبێت.

ئەگەر گوشاری خوێنت لە سەروی ۱٦۰/۹۰بێت وچەند هۆکاری مەترسی داری ترت بۆ توشبون بە کێشە کانی دڵ هەبێت، وەکو بەرزبونی چەوری (کۆلیسترۆڵ)، جگەرە کێشان و مێژینەی خێزانیی بۆ نەخۆشی دڵ، ئەو کاتە دەرمانی گوشاری خوێن نرخ و گرنگی تایبەتی خۆی هەیە. (لە بەشەکانی داهاتوو دا بەدرێژی باسی دەکرێت)

لەلایەکی دیکەوە، بۆ هەندێ کەسی لاو کە گوشای خوێنیان کەمێك بەرزە، چارەسەری دەرمانی بۆ دابەزاندنی گوشاری خوێن، گرنگی کەمتری هەیەو باشترە چارەسەری دەرمانیی دواتر دەست پێبکرێت. بەڵام زۆرگرنگە ئەم جۆرە کەسانە هەر ٦ مانگ جارێك گوشاری خوێنیان کۆنترۆڵبکات.

بە نەخۆشی گوشاری خوێن دەووترێت" بکوژی بێ دەنگ"چونکە تائەوکاتەی نەخۆش دەڕواتە قۆناغە مەترسیدارەکان هیچ چەشنە نیشانەیەك دەرناکەوێت. بەپێچەوانەی ئەوەی کە خەڵکی باوەڕیان

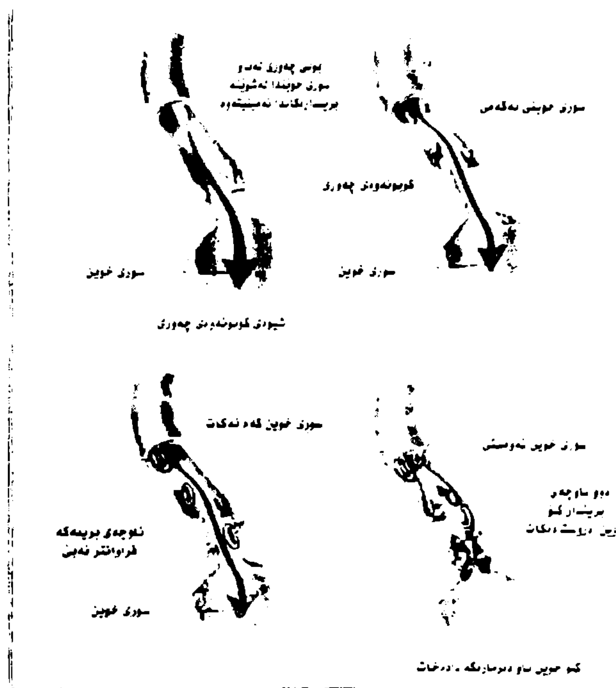
وایه، تۆ ناتوانیت بەرزبونی گوشاری خوێنتان هەست پێبکەیت. تەنیا ڕێگەیەك كە بتوانیت گوشاری خوێنتان بەرزە. ئەندازە گرتنی گوشاری خوێنە.

گرنگی پڕگوشاری خوێ

بۆریەکانی وەکو بۆری لاسیکین کە خوێن بەهەموو شوێنێکی لاشە دەگەیێنن. خوێن بەرەکان کە خوێن لە دڵەوە بەهەموو لاشە دەبەن. ناچارن گوشارێکی زۆر لەکاتی پۆمپاژکردن تامۆڵ بکەن. ئەگەر بۆماوەی چەند ساڵ، سەروتر لەئاستی ئاسایی بمێنێتەوە و چارەسەریوەرنەگرتبێت، بۆریەکانی خوێن گرفتیان بۆ دروست ئەبێت. ئەوە دیواری ناوەوەیان وردەوردە توشی ڕەقیتەبون وگەورەبون دەبێت و دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕێڕەویان تەسك بێتەوە و حاڵەتی گەڕانەوەو نەرمونیانیان کەمبێتەوە. ئەم هەلومەرجە بەزاراوە پێی دەوترێت. "

ڕەقیتەبونی خوێن بەرەکان" یان Artiroscleroses

ئەگەر خوێن بەرێك زۆر باریك و تەسك بێتەوە، خوێنناتوانێت بەباشی تێپەڕ بێت و لەئەنجام دا ئەو بەشەی کە ئەو خوێنبەرە خوێنی بۆ دەبات توشی کەمبونی ئۆکسجین دەبێت. کاتێك خوێن بەرێك تەسك و باریك دەبێتەوە، خوێنی مەیو لەوشوێنە زۆردەبێت کە لەوانەیە بێتە هۆی ئەوەی ئەو بۆریە بەتەواتی بگیرێت و لەئەنجام دا ئەو بەشەی کە لەوێوە خوێنەکەی بۆ دەڕوات لەناوبچێت. ئەم بەشەی لاشە ، دڵ یان مێشکبێت، ناوچەی لەناوچوو بەزاراوە پێی دەوترێت ""Infarct"
بەم حاڵەتەش دەوترێت "infarct us"



هۆكاری مەترسیداری تر

بەرزبونی گوشاری خوێن بۆماوەی چەند ساڵ دەتوانێت بێتە هۆی پەیدابونی هەموو ئەم كێشانە، جالەبەر ئەوە مەبەست لە ئەندازە گرتنی بەردەوام و چارەسەری لەكاتی پێویست دا. ڕێگرتنە لە سەرهەڵدانی ئەم خراپیانەیە. لەگەڵ ئەوەش دا ئەگەر تۆ جگەرە كێشیت یان ئاستی كولسترۆڵت بەرزە. زۆرتر ئەگەری توشبونی ئەم خراپیانەت هەیە. هەر بەو شێوازەی كە پاڵەپەستۆی خوێن بەرزەو بۆریەكانی خوێن توشی گرفت ئەكات و لەئەنجام دا خوێنبەرەكان تەسك و باریك و دیواری ناوەوەیان ڕەق دەبێت.

بەرزبونی كۆلیسترۆڵی خوێن دەتوانێت بێتە هۆی نیشتنی چەوری لەسەر دیواری خوێنبەرەكان و تەسك بونەوەیان. جالەبەرئەوە دابەزاندنی كۆلیسترۆڵ دەتوانێت بێتە هۆی تەمەن درێژی .

هۆكارێكی دیكەی تەسك بونەوە و ڕەقیتەبون. نەخۆشی شەكردیە . بەرزبونەوەی شەكری خوێن دەبێتە بایسی زیان گەیاندن بە دیواری بۆری و بۆریچكەكانی خوێن هەربەو شێودی كە بەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن زیانیان پێ دەگەینێت.

مەبەست لەئەندازە گرتنی گوشاری خوێن. ئەوەیە كە ئەگەر تۆ هەستت كرد توشی بەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن بویتەوە. دەتوانیت بە چارەسەری دروست و دابەزاندنی. مەترسی توشبون بە نەخۆشی دڵ و سەكتەی مێشك كەمی كەیتەوە. گرنگ نیە كە گوشاری خوێنت سەرەتا چەند بەرزە بەڵكو گرنگ ئەوەیە كە

چەند بەباشی تۆدەتوانیت گوشاری خوێنتان لەساڵەکانی دواتردا کۆنترۆڵ بکەیت.
بەهەرحاڵ، هەلومەرجی ئەوکەسەی گوشاری خوێنی زۆربەرزی هەبووەو بەچارەسەر دایبەزاندووە باشترە لەوکەسەی کە پاڵەپەستۆی خوێنی کەمێك بەرزەو چارەسەری نەکردووە و گوێی پێ نەداوە.

کاریگەری درێژماوەی بەرزبونەوەی گوشاری خوێن

ئەگەرچی کاریگەری درێژماوەی بەربونی گوشاری خوێن هەیە، بەڵام دەبێت دڵنیابیت کە هەموو ئەم کا ریگەریەخراپان دەتوانیت بە دەرمانی بەرزبونی پاڵەپەستۆ ڕێی لێبگریت.

- دڵ، ماسولکەیەکە کە خۆی پێویستی بەخوێنە. خوێن گەیاندن بەماسولکەی دڵ لەلایەن ئەوخوێنبەرانەوە دەبێت کە پێیان دەوترێت خوێن بەری کرۆنەری. ئەگەر ئەم خوێن بەرانە توشی تەسکبونەوە ببنەوە، خوێن ناتوانێت بەبڕی تەواو بگات بەماسولکەی دڵ. جالەبەر ئەوە دڵ کاتێك پێویست بێت کاری زۆرتر ئەنجام بدات بۆ نمونە کاتێك دەتەوێت لە پێپلیکانەدا سەرکەویت. ماسولکەی دڵ ناتوانێت بەپێی پێویست ئۆکسجین و خوێن وەربگرێت. لەم کاتەدا لەقەفەزی سنگ دا هەست بە ئازار ئەکەیت کە وەك زاراوە پێی دەوترێت myocardialischemiaیان angina.

- ئەگەر خوێن بەرێكی كرۆنەری تەسك بێتەوە و پاشان كلۆیەكی خوێنی لێ دروست بوو. بەشێك لە ماسولكەی دڵ كە ئەو خوێنبەرە خوێنی پێ گەیاندووە لەناو دەچێت. ئەمەش پێی دەوترێت یەك coronary thrombosisیەك infarct usیان یەكسەكتەی دڵ.

- ئەگەر لەماوەی چەند ساڵ دا بەهۆی بەرزبونی پاڵەپەستۆی خوێنەوە، خوێن بەرەكان تەسك بونەتەوە شێوەی لاستیكیان كەمبۆتەوە و ڕەق بون، بۆ دڵ گرفتە كە خوێن بۆ هەموو لاشە پۆمپاژبكات. ئەو گوشارە زۆرەی دەكەوێتە سەر دڵ لە كۆتایدا دەبێتە هۆی زیان پێگەیاندنی و دڵ توشی لاوازی دەبێت. لەئەنجام دا ئاو لە سیەكان كۆدەبێتەوە و توشی تەنگە هەناسە دەبێتەوە . كەئەوەش پێی دەوترێت"یەك كەوتنی تاسانی دڵ"یان سادەتر یەك كەوتنی دڵ (congential heart failure or heart .failure

- تەسكبونەوەو باریكبونەوەیئەو خوێنبەرەی كە خوێن و ئۆكسجین بۆ مێشك دەبات، دەتوانێت بە لەدەست چونی كاتی كاركردی مێشك بێتەوە لەو بەشەی كە ئەو خوێن بەرە خوێنی پێ دەگەیێنێت. ئەوەش پێی دەوترێت"هێرشی ئیسكیمكی كاتی "یان TIA. گیرانی دایمیی خوێن بەر بەهۆی كلۆخوێنەوە، دەبێتە بایسی لەناوچونی ئەو بەشەی مێشك كە

ئەو خوێن بەرە بەرپرسی خوێن گەیاندنی خوێنە بۆ ئەو بەشە.

- بۆریچکەکانی قاچیش دەتوانێت زیان ببینن و خوێن بەباشی نەڕوات بۆ قاچەکان . لێرەدا لەکاتی ڕێ ڕۆشتن، ئازارلە ساقی پێکاندا دروست دەبێت.

- بۆریچکەکانی ناو چاوەکانیش بەهۆی بەرزبونەوەی گوشاری خوێن زیانیان بەردەکەوێت، ئەگەرچی ئەم حاڵەتە لەوانەیە تائەوکاتەی زیانی گەورەیان پێ نەگات، دیاری نەدات. زۆر بەکەمی لە گوشاری زۆربەرزدا لەوانەیە بەهۆی خوێن بەربونی ڕیشاڵەکانەوە تۆڕی چاو زیان ببینێت. ئەوەش پێی دەوترێت "پرگوشاری خراپی خوێن"، ئەگەرچی نەخۆش بەچارەسەر ئەنجامی باش بەدەست دێنێت.

خاڵی سەرەکی

- باڵەپەستۆی خوێنی بەرز یەکێکە لە سێ هۆکاری مەترسیداری توشبون بە سەکتەی دڵ و مێشك.
- هۆکاری دیکەی مەترسیدار بریتیە لە :جگەرەکێشان، بەرزبونی چەوری خوێن.
- دابەزاندنی گوشاری خوێن (ودابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆڵ)دەبێتە هۆکار بۆ ڕزگاربونی ژیان.

هۆکارەکانی دروست بوونی پڕگوشاری خوێن



٩٥٪ی حاڵەتەکان دا هیچ هۆکارێکی تایبەت لەدروستبونی پڕگوشاری خوێن دا نادۆزرێتەوە، لەبەر ئەم هۆیە بەم جۆرە پڕگوشاریە، سەرەتایی پێ دەوترێت، لە ٥٪کەی تری، هۆکارێکی زمینەیی لەسەرهەڵدانی ئەم گرفتە هەیە. لەم حاڵەتانەدا، کەسانی توشبو بە پڕگوشاری خوێن کێشەی گورچیلە یان گلاندەکانی سەرگورچیلە یان هەیە. بەمەش دەوترێت گوشاری سانەویە.

هۆکاری جۆراوجۆر خەتایان لە پڕگوشاری خوێن دا هەیە، بۆماوەیی، ڕۆڵی گرنگ لەمبارەوە دەگێرێ. بەشێوەیەك کە لە هەندێ خێزان دا ئەم کێشەیە زیاتر دەبینرێت. گوشاری خوێن مەیلی ئەوەی هەیە هەتا تەمەن بەرەوسەرەوە هەڵکشێت ئەویش بەرزتر ئەبێتەوە بەڵام ئەمەش بەزۆری بەهۆی گۆڕان لەشێوازی ژیانی کەسەکان دا دەبێت. زۆرکەس کاتێك کە تەمەنیان بەرەو سەرەوە دەڕوات، جوڵەیان کەمتر دەبێتەوە، کێشیان بەرزتر دەبێتەوە. کەمبونەوەی جموجوڵ و بەرزبونەوەی کێش، دوهۆکارن لەبەرزبونی گوشاری خوێن دا یارمەتی دەرن. هەروەها،

لەوکەسانەی کە خویان بە خواردنی پڕخویٚ و چەورەوە گرتوە، بە هەڵکشانی تەمەن گوشاریان بەرزدەبێتەوە.

نەژادی مرۆڤەکانیش ڕۆڵی خۆی هەیە. بۆنمونە ڕەش پێستە ئەفریقیەکان کە لەوولاٌتی ئەوروپا دەژین زۆرتر لەناویان دا بەربلاٌوە. گوشاری خوێن هەمووکات شەووڕۆژ دەگۆڕێت، بەگشتی لەکاتی ئەنجامی وەرزش دا کەدڵ بۆ پۆمپاژکردن و ناردنی خوێن بۆ هەموو شوێنێکی لاشە، توندتر کار ئەکات، کەوایە گوشاری خوێن بەرزتردەنوێنێت. بەم پێەش ئەوکەسانەی بەردەوام وەرش دەکەن لەچاوکەسانی دیکەدا لەکاتی پشوی ئاسایی دا گوشاری خوێنیان کەمترە. کاتێك تۆ لەکاتی خەووت دا لەپشودایت، گوشاری خوێنتان کەمترە. ئەگەر یەکجار گوشاری خوێنت گرت و بەرزخوێندیەوە، هێشتا ناتوانرێت بووترێت توشی گوشار خوێنی بەرزبوویت. لانی کەم دووجار گوشاری خوێنت بەرز بێت(لەکاتی پشودا یەکجار ئەندازە بگرەو پاش نیو یان یەك کاتژێر دووبارە ئەندازەی بگرەوە و پاش سیٚ ڕۆژ جارێکی دیکە ئەندازە بگرەو هەرسیٚ ژمارەکە کۆبکەوە و دابەشی سیٚ ی بکە ئەوە گوشاری ڕاستەقینەیە____وەرگێڕ)ئەویش لانی کەم لەدومانگ دا، بۆ ئەوەی بزانرێتکە تۆ توشی بەرزبونی پاڵەپەستۆی خوێن بوویت. بەشێوەیەکی نمونەیی ئەندازەگرتنی گوشاری خوێن دەبێت لەسەر کورسی لەئارامی دا بێت. ئەگەر گوشاری خوێنتان زۆر بەرزەو یان لەهەل و مەرجی تایبەت دایت(دووگیانی)، کاری بەپەلەی پێویستە.

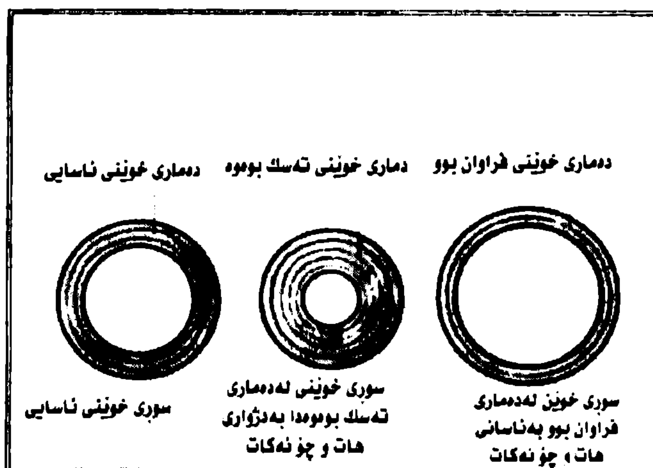
ڕێکخستنی گوشاری خوێ

لەلاشەدا دوو سیستیم هەیە کە بۆ ڕاگرتنی گوشاری خوێن لە ئاستی ئاسایی خۆیدا یارمەتی دەرن. یەکێک سیستمی دەماری سیمپاتیك کە هۆرمونی ئادرینالین و نۆر ئەدرینالین دەڕێژێت . ئەم هۆرمۆنانە دەتوانن بەپێی ئەوەی لەکوێی لاشە دا پێویست بەوان بێت، هەم بۆ تەسکبونەوەو هەمیش بۆ بلاوبونەوەی بۆریەکانی خوێن . ئەم سیستمە لە هەلومەرجی دژوارو تایبەت دا دەست بەکار دەبن . بۆنمونە لەکاتی شەڕ یان هەلاتن دا بەشێوەیەکی کاتی کارکردی ئەو بەشانەی لاشە کە لەوکاتانەدا پێویستمان نەبوون (بۆنمونە کۆئەندامی هەرس)کەمبکەنەوەو ئەمکارەش بەتەسك کردنەوەی بۆری و بۆریچکەی خوێنی کۆئەندامی هەرس ئەنجام ئەدات. هەروەها لەهەمان کاتدا، بۆریەکانی بەشەکانی دیکەی لاشە وەکو ماسولکەکان بلاوو گوشاد دەکات بۆئەوەی خوێنێکی زۆرتر لەوێوە هاتوچۆبکات و ئەوکەسە بتوانێت لەومەترسیە ڕابکات. بەهۆیکاری تەسککردنەوە لەسەر بۆریچکەکان، ئەم سەرهەلدانە دەتوانێت لە دروستبونی گوشاری خوێن دا ڕۆلی کاراو گرنگی هەبێت. جالەبەر ئەوە ئەودەرمانانەی لەسەر ئەم سیستمە کاردەکەن وەکو بێتابلۆکەرەکان، دەتوانن لەکۆنترۆلی ئەوەدا بەکاربهێنرێن.

نـــەژاد ڕۆڵـــی گرنگـــی لەســـەرهەڵدانی گوشاری خوێن دا هەیە.

سیستمێکی گرنگی تر، هۆرمۆنی(ڕینینە)کە لەگورچیلەکانەوە دەڕێـژرێت و دەبێتـە بایـسی چـالاککردنی ئـەنزیمێك بـەناوی ئانژیۆتانـــسین ۲. ئـــەنزیمی ئانژیۆتانـــسینی ۲ دەبێتـــەهۆی تەسکبونەوەی بۆریـەکان . ئەودەرمانانـەی کـەڕێ لەئانژیۆتانسین دەگـــرن بـــەناوی دە رمانـــەکانی ڕێگـــری ئـــانزیمی بگـــۆڕی ئانژیۆتانسین ناسراون. نمونـەی ئـەمجۆرە دەرمانانـە، ئانالاپریلـە کە دەتوانێت یارمەتی دابەزاندنی گوشاری خوێن بکات. هـەروەها ئانژیۆتانـــسین دەبێتەبایـــسی هانـــدەری ڕەهـــابونی هۆرمـــۆنی ئاڵدوسترۆن لـە گلانـدی سەرگورچیلەکان . ئـەم هۆرمۆنـە دەبێتـە هـۆی قـەتیس مـانی ئـاوو خـوێ بـەهۆی گورچیلەکان و لەوانەیـە گوشاری خوێن لەم ڕێگەوە بەرزبکەنەوە.

تەسـکبونەوەو بڵاوبونـو گوشـاد بـوونی بۆریەکانی خوێن



بۆریـچکەی خـوێنی زۆرزۆربـچوك کـە ناسـراون بـە خـوێنبەرۆچـکە، لـەناو دیوارەکانیـان دا خانـەی ماسـولکەیی لـوس هـەن کـە لـەکاتی زۆربونی خەستی کالیسیۆم، گرژدەبنەوە . ئەوکەسانەی گوشاری خوێنیـان بـەرزە لەچاو ئەوانـەی کـە گوشـاری خـوێنی ئاساییان هەیـە، بـڕی کالیـسۆمیان لـەناو خانـەی لوسەماسـولکەکان دا زۆرتـرە، ئەگەرچـی هۆکارەکـەی هێـشتا نـەزانراوە. لەکەسـانی گوشاری خوێنی بەرزدا، دەوترێت زۆربونی خەستی ئەم کەسانە، دەبێتە هۆی گرژبونی خوێنبەرۆچکەکان و توندتریان دەکات تاکو دڵ بۆ پۆمپاژکردن توشی گرفت بێتەوە. گرژبونی ماوە درێژی ئەم خوێنبەرۆچـکانە دەبێتـە هـۆی زیـان گەیانـدن بـەدیوارەکانیاُن و

لەئـــەنجام دا گوشـــاری خـــوێن دیـــسان بەرزتردەبێتـــەوە.
ئەودەرمانانەی کە دەبنە بایسی داخستنی کەناڵەکانی کالیسۆمی وەکو نیفیدیپین، دەبنە هۆی ئەوەی جارێکی تر خوێنبەرۆچکەکان گوشادو بکشێن و گوشاری خوێن دائەبەزێت.
لەگەڵ ئەوەش کە هـەموو ئـەو هۆرمۆنانـەی کـە لێرەدا باس کـران (وەکـــو رە نـــین، ئانژیۆتانـــسین، ئەڵدســـترۆن، ئادرینـــالین، نۆئـەدرینالین)لەڕێکخـستنی گوشـاری خـوێنی هـەموو کەسـێك دا ڕۆڵیـان هەیـە، بـەڵام پـێ ئەچـێت ئەوانـەی گـیرۆدەی پرگوشـاری خـوێن بونەتـەوە، زۆرتـر بـەم هۆرمۆنانـە هـە ستیارن. ئـەم جـۆرە کەسانە لەسوڕی خوێنیـان دا ئـەم هۆرمۆنانـەیان زۆرتـر نیـە. بـەڵام زاڵبـون بەسـەر ئـەم هۆرمۆنانـەدا لەلایـەن دەرمـانی دژی گوشاری خوێنەوە دەبێتە بایسی دابەزاندنی گوشاری خوێن.

هۆکاری پەیوەند بە شێوازی ژیان

هەروا کە ووترا، گوشاری بەرزی خوێن بستراوە بە جینیتیك و بۆماوەیی و شێوازی ژیانەوە. لە لێکۆڵینەوەیەك دا کە بۆ دووانەی هاوشێوە ئەنجام درا، هەروەها ئەو دوانانەی کە هەریەك لەخێزانێکی جیاواز دا ژیاون، بینراوە لەو خێزانانەی کە ڕژێمی خۆراکی شیاویان هەبوو، لەگەڵ ئەوەش لەڕوی جینیتیکیەوە ئامادەییان هەبوو بۆ توش بوون بە پاڵەپەستۆی بەرزی خوێن، کەچی توشی بەرزبونی گوشاری خوێن نەبوونەوە. جالەبەر ئەوە دەتوانرێت بوترێت کە نیوەی هۆکارەکانی پڕگوشاری خوێن بە هۆکاری جینیتیکی بۆماوەیی و نیوەی دیکە بەهۆکاری خۆراك و ڕژێمی خۆراکیەوە بەستراوە.

بەکاربردنی خوێ



بەکارهێنانی خوێ کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر گوشاری خوێن هە یە . نیشاندراوە کە بەرزبونەوەی گوشاری خوێن هاوکات بە بەرزبونەوەی تەمەن لە شار نشینەکان دا کە بینراوە، ئەنجامی بەکاربردنی زۆرری خوێ بووە. کەمکردنەوەی خوێ یارمەتی دابەزینی گوشاری خوێن ئەدات. بەکارهێنانی

درێژخایەنی خوێ بۆ چەندین ساڵ، بەئەگەری زۆر بە زۆربونی بڕی سۆدیۆم لەدیواری خانەکانی خوێنبەرۆچکەکانی لووسە ماسولکە دا، گوشاری خوێنیش بەرزدەبێتەوە. پێ ئەچێت کە ئەم بەرزبونی بڕی سۆدیۆمە دەبێتە بایسی ئاسانکاری بۆ چونەژورەوەی سۆدیۆم بۆ ناو خانەکان. کالیسیۆمەکەش دەبێتە بایسی تەسك و باریکبونەوەی ڕێڕەوی خوێنبەرۆچکەکان.

بینراوە کە ئەوکەسانەی زەمینەی بۆماوەییان هەیە بۆ توشبون بەگوشاریخوێن، توانای کەمتریان هەیە بۆ هەڵگرتنی خوێی لاشەیان لەڕێی گورچیلەکانیانەوە . بەهەر حاڵ بەڵگەیەکی کەمیش لەبەردەست دایە کە ئەم جۆرە کەسانە خوێ زۆر بەکار دەهێنن، ئەگەرچی ئەوانە لەوانەیە ئەو بڕە خوێیەی کە دەیخۆن، لەناو لاشەیان بیهێڵنەوە.

لەسەرە، چونکە لێکۆڵینەوە سەرەتاییەکان لەم بارەوە کرابوون وردەکاری پێویستیان نەبوورلەگەڵ ئەوەش لە دەیەی ۱۹۸۰دا بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی نێونەتەوەیی، نیشان دراوە کە پەیوەندی زۆر نزیك لەنێوان بەکاربردنی خوێ و گوشاری خوێن لەوولاتانی جۆراو جۆر هەیە. بۆنمونە، یابانیەکان، خەڵکی نەمساو پۆرتوگال خوێ زۆر بەکار دەهێنن و سەکتەی مێشك و بەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خوێنیان زۆر بەربڵاوە.

هەروەها، بینراوە کە خەڵکی ئەم وولاتانەی خۆراکیان پڕخوێیە، بەبەرزبونەوەی تەمەنیان، گوشاری خوێنیان بەرزدەبێتەوە. بەپێچەوانەشەوە، خەڵکی ئەو وولاتانەی خوێی کەمتر بەکار دێنن بە، بەرزبونی تەمەنیان تەنیا کەمێك گوشاری خوێنیان

بەرزدەبێتەوەو لەئەنجام دا بەربڵاوی گوشاری خوێنیان کەمترە.
هەروا کە دواتر دەیڵێین، شایەتی باش هەیە نیشان ئەدات کە ئەگەر خوێ کەمبکرێتەوە، گوشاری خوێنیش کەم دەبێتەوە.
ئەگەر چی ئەم ڕاستیە هەیە کە هەندێ کەس، لاشەیان لەبەرامبەر خوێ دا هەستیارترە. ئەوەش لەو کەسانەدا تەواو ڕاستە کە مێژینەی خێزانیان بۆ بەرزبونەوەی گوشاری خوێن هەیە.
هەروەها ئەو ڕاستیەش هەیە کە، خەڵکی بەتەمەن لەبەرامبەر خوێ دا هەستیارترن.
پەیوەندی نێوان خوێ وتوش بوون بە گوشاری خوێن لە لێکۆڵینەوەیەك دا کە لەم دواییە لەسەرئەو منالانەی تازە لەشیر براونەتەوە و بەشێك لەوانەلەخواردنیان دا خوێی کەم و ئەوانی دیکە خواردنی ئاسایی دراوە، جەخت لەسەرئەو ڕاستیە دەکاتەوە کە پاش شەش مانگ، گوشاری خوێنی خۆراکە کەم خوێکە کەمتربووە لەو منالانەی کەخۆراکی ئاساییان خواردووە.
گروپێك لەم منالانە هەتا ١٥ساڵی چاودێری کران و بینرا کە هێشتا گوشاری خوێنی ئەوانە کەمترە.



ئەگەر بتوانین منالەکانمان والێبکەین کە خوێی کەمتر بخۆن، ئەوە دەتوانین هەر لەهەوەڵەوە ڕێ لەسەرهەڵدانی پڕگوشاری خوێن بگرین، جالەبەر ئەوە خواردنی چپس و پفەك لەمنالان دا، کەئەمڕۆکە زۆربەربڵاوە، جێ ینیگەرانیە.

ڕێژەی خوێ لەهەندێك لەخۆراکەکاندا

ڕێژی خوێ	بەرنامەی خۆراکی	ڕێژی خوێ	بەرنامەی خۆراکی
0/3-0/6	هەمبەرگری گۆشت 	0/4-0/9	دانەویلە لەخواردنی بەیانیان 
0/8-1/4	گۆشتی بەراز 	0/4-0/7	نانی سۆسدار 
0/3-0/7	سەوزەی لەقوتو نراو 	0/5-1	چپس 
0/1-0/2	میوەی تازە 	0/8-1/2	سۆسیس 

کێش

کەسـانی قەڵـەو لەچـاو کەسـانی لاوازو کـێش کـەم دا گوشـاری خوێنیان بەرزە، ئەوەش تاڕادەیەك لەبەر ئەوەیە کە لاشەی قەڵەو ناچارە بـۆ سـوتاندنی کـالۆری زیـادە کـە بـەکاری دێنێـت، کـاری زۆرتـر بکـات. هـەروەها کەسـانی قەڵـەو حەزئەکـەن خـوێ زیـاتر لەڕێـژەی ئاسـایی بخـۆن. سـەرەڕای ئـەوەش کەسـانی قەڵـەو لەبەرابەر هۆرمۆنی ئەنسۆلین دا بەرگری هەیەو شەکری خوێنیـان بـەرزتر ئەبێتـەوە، ئـەوەش لەوانەیـە بێتـە هـۆی بەرزبونـەوەی گوشـاری خـوێن، ئەگەرچـی هۆکـاری ئـەوە هێـشتا نـەزانراوە.
گەرچی کەسانی قەڵەو لەچاو کەسانی کێش ئاسایی گوشاری خوێنی بەرزتریان هەیە، بەڵام پزیشك و پەرستیاریش کاتێك بە بازوبەندی ئاسایی گوشاری خوێنیـان ئەنـدازە دەگـرن، ژمارەکە زۆرتر دەخوێنێتەوە و ئەوەش هەڵەیە. هەرچەند بازوی ئەوکەسە گەورەتر بێت، ئەم ژمارە بەهەڵە زۆرترنیشان ئەدات. بۆڕێگرتن لەو هەڵەیە، دەبێت لەبازوبەندی گەورەتر کەڵك وەربگیرێت.
تەنیا بەپرسیارکردنی کێشی ئەوکەسە، ناتوانرێت بوترێت ئەوانە قەڵەون، چونکە کەسانی باڵابـەرز کێشیان زۆرتـرە لەچاو کەسانی بـاڵاکورت. جالەبـەر ئـەوە پزیـشك دەبێـت لـە بەرنامـەی

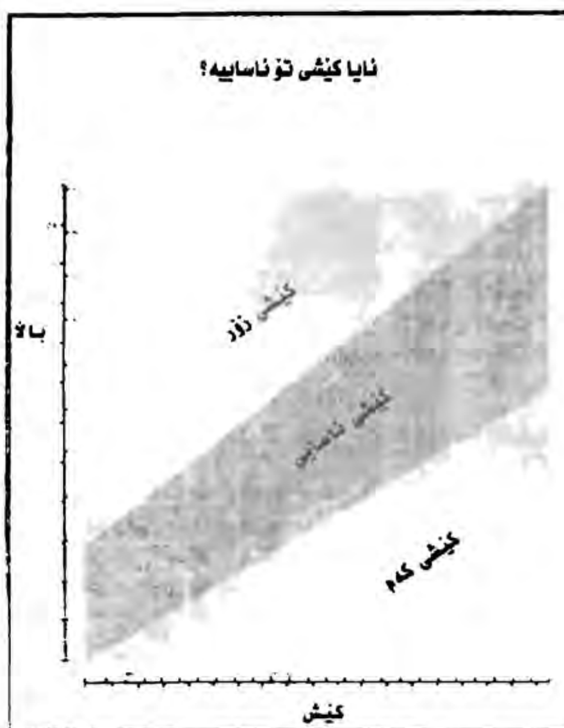
(BMI)

کـەڵك وەربگرێـت . بـۆ ژمـاردنی ئـەوەش دەتوانرێـت کـێش بـە کیلۆگرام دابەشی باڵابەتوانی ٢بکرێت:

$$BMI = \frac{body\ weight(kg)}{(height)^2}$$

BODY MASS INDEXکەسێك کە ٣٠

یان زۆرتر بێت ئەوە بەقەڵەو لەقەڵەم ئەدرێت، لەکاتێك کە یەکێکی دیکە ئەم ژمارە ی لەنێوان ٢٥بۆ ٣٠ بێت ئەوە کەمێك قەڵەوە. کاتێك کێشی ئێوە زیاد دەبێت، گوشاری خوێنتان هەڵدەکشێت. ئەگەر کێشتان کەمبێتەوە، گوشاری خوێنتان کەم دەبێتەوە.



ئەلكحول

مەشـروبخواردن كاريگـەرى لەسـەر پاڵەپەسـتۆى خـوێن هەيـە و بەشـێوەيەكى گـشتى هەرچـەند بـەكارهێنانى كحـول زۆرتربێـت، گوشـارى خـوێنيش بەرزئەبێتـەوە. كەسـانێك كـە زۆر مەشـروب دەخۆنەوە گوشارى خوێنيـان بـەرزترەو مەترسى سەكتەى مێشك لەوانەدا زۆرترە.

سترێس

سـترێس دەتوانێـت لـەماوەكورت دا گوشـارى خـوێن بەرزكاتـەوە، بـەڵام لـە مـاوە درێـژدا ڕۆڵـى چـەندانى لەبەرزبونـەوەى گوشـارى خـوێن دا نيـە. ڕەوش و تـەكنيكى ئـارام سـازى و ڕيليكسێشن دا لەوانەيـە چـۆنايەتى ژيـانى ئێـوە بگۆڕێـت، بـەڵام لەوانەيـە لـە كۆنترۆڵى گوشارى ڕاستەقينەى خوێن دا بەس نەبێت.

پەيوەندى نێوان گوشارى خوێن و

سـترێس، وون و ووڕو گێژكـەرە و زۆربـەى لێكۆڵينـەوە سەرەتاييەكان لەم بارەوە لەگەڵ ستانداردى ئەمڕۆيى دا نايێتەوە.

گومانى تێدا نيە كە بزوێنەرى سترێسهێنەر دەتوانێت بێتە بايسى بەرزبونەوەى گوشارى خوێن. بۆنمونە، ئەگەر تۆ هەواڵێكى خراپ ببيـستيت، لەوانەيـە گوشـارى خوێنتـان بەرزبێتـەوە . هـەروەها لەشوێنى پڕ دەنگە دەنگ و نائارام گوشار بەرزدەبێتەوە.

ئەگـەر يەكـەم جاربێـت بڕۆيـت بـۆ عـەيادەى دكتـۆر و ئـەوەش دڵەڕاوكێت بۆ دروست ئەكات، لەوانەيـە لـەو عەيادەيـەدا گوشـارت

بەرزبێتەوە، لەبەر ئەمەیە کە پزیشك داواتان لێ دەکات چەندجارێك سەردانی بکەیت و گوشاریخوێنتان ئەندازە بگریت، چونکە بۆ جارەکانی دیکە ئاشنادەبن و ئەو دڵەڕاوکێیەت کەم دەبێتەوە.

لەگەڵ ئەوەش دا کاریگەری ئەم سترێسە لە کۆتا ماوەدا لەبەرزبونی گوشاری خوێن دا دوپات کراوەتەوە بەڵام سترێسی درێژماوە هێشتا نەزانراوە کە ئایا بۆ بەرزبونەوەی گوشاری خوێن بەشێوەیەکی بەردەوام کاریگەرە یان نا. لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە هیچ پەیوەندیەك لەنێوان ئەندازەی سترێس و گوشاری خوێن دا نیە. ئەوانەی کە ئیش و کاری نیگەرانکەرو پڕسترێسیان هەیە، لەچاو خەڵکی تردا کە ئیش وکاری بێ دڵە ڕاوکێیان هەیە، زۆرتر توشی گوشاری خوێن یان نەخۆشی دڵ هەیە . لەگەڵ ئەمەش دا لەبەر ئەوەی ناتوانرێت ڕێژەی سترێسی بەرکەوتەی کەسەکان ئەندازە گیری بکرێت، ئەم لێکۆڵینەوە توشی گرفت بووەو هەروا بەردەوامە.

بەڵگەکان ئەوە نیشان ئەدەن کە، ئەوکەسانەی لەسەر ڕوی ژیانی کارییان کەمتر کۆنترۆڵیان هەیە، لەچاوئەوانەی کە بەسەر ڕوی ژیانی کارییانەوە کۆنتری زیاتر هەیە، گوشاری خوێنیان زۆرترە. لەئەنجام دا کرێکار لەچاو بەڕێوەبەرەکانیان گوشاری خوێنیان بەرزترە. بەم پێیە، جیاوازی نێوان ئەم گروپانە هەروا بەشێوازی ژیان و ڕژێمی خۆراکییشەوە بەستراوە و زەحمەتە بزانین کە چەندە لەم جیاوازیانە تەنیا بەهۆی سترێسەوە بێت.

پۆتاسیۆم و کالیسۆم

خـواردنی خـۆراکی پڕلەپۆتاسـیۆم(وەکـو میـوەو سـەوزە، لـە ئاستێکی کەم دا زۆرباشـە، لەوشوێنەی کەسێك ڕژێمی خۆراکی پڕلەپۆتاسـیۆم بـەکاردێنێت، زۆربـەیان خوێـەکی کـەمتر دەخـۆن، گرانـە کـە بزانین دابەزینی گوشـاری خـوێنی ئەوانـە بـەهۆیَ زۆری بەکارهێنانی پۆتاسیۆمەوەیە یان کەمی بەکاربردنی خویَ.

بەڵگـەی زۆرلەبەردەسـت دایـە کـە ئەوانـەی پۆتاسـیۆمی کـەمتر بـەکاردەهێنن پاڵەپەسـتۆی خوێنیـان زۆرتـرە، کەچـی ئەوانـەی میوەو سەوزەی زۆرتـر دەخـۆن گوشـاری خوێنیـان کەمترەو کەمتر توشی سەکتەی مێشك دەبنەوە.

خانـەکانی لاشـە کاتێـك ڕوبـەڕوی پۆتاسـیۆمێکی زۆر دەبنـەوە، لەدەست سۆدیۆم ڕزگاریـان دەبێت . ئەم کاریگـەری بەکارهێنانی پۆتاسـیۆمە لەچاو بـەکاربردنی خـویَ، زۆرکەمـە. ئەگەرچـی ئەمـە ڕاستە کە بڵێین ئەوجیاوازیانەی کە لەبەکارهێنانی خـویَ لەنێوان کەسـەکان دا هەیـە هـەروا بەشـێوەیەکی تـەریب پەیوەنـدی بـەو جیاوازیانەوە هەیە کە لە بەکارهێنانی پۆتاسیۆمەوە هەیە. هەربەو شـێوەی کـە پێـشتر وتـرا، ئەوکەسـانەی لەخواردنـەکانیان دا پۆتاسـیۆمی زۆری تێدایـە، بەگـشتی کـەمتر خـویَ بـەکاردێنن و ئەوکەسانەش حـەزیان لـەخواردنی سوێرە میـوەو سـەوزەی کـەمتر بەکاردێنن.

بـەپێی ئەولێکۆڵینەوانـەی کـە ئـەنجام دراوە، نیـشاندراوە کـە ڕژێمێکـی پڕکالیـسۆم، دەتوانێـت ڕیَ لەسـەرهەڵدانی پڕفـشاری خـوێن بگرێـت. بەهـەرحاڵ ئـەم ئەنجامانـە هێـشتا لـەژێر

لێکۆڵینەوەی زیاتردایەو ناتوانرێت بەکەسێك بوترێت وابکە.

ئاشکرایە زۆربەی هۆکارە خۆراکیەکان دەتوانن لەسەر گوشاری خوێن کاریگەرییان هەبێت و ئەم هۆکارانە باسی لێکۆڵینەوەی زۆربەی دانیشمەندەکانن کە بە دۆزینەوەی ئەوانە، لەئایندەدا زۆر پرسیار وەڵامیان ئەدرێتەوە.

مەشقی وەرزشی

ئەگەرچی گوشاری خوێنتان لەکاتی مەشقی وەرزشیدا بەرزدەبێتەوە ، بەلاّم ئەگەر بەردەوام بیت لەسەر وەرزش، تەندروست تردەبیت و لەچاو ئەوانەی کە وەرزش ناکەن، گوشاری خوێنتان کەمترە. بەشێکی بەهۆی ئەوەوەیە کە ئەوانەی وەرزش دەکەن بەگشتی جگەرەش ناکێشن، ئەگەرچیش مەشقی وەرزشی هەروا کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر دابەزینی گوشاری خوێن هەیە. ئامانجی ئێوە دەبێت مەشقی وەرزشی بەردەوام و ڕێك و پێك بێت بەلاّم لەوەرزشی قورس و ناوبەناو خۆت بەدوربگرە.

هۆكارو نیشانەی بەرزی پاڵەپەستۆی خوێن

زۆربەی ئەوانەی گیرۆدەی بەرزبونەوەی گوشاری خوێن دەبنەوە هـیچ چەشـنە نیـشانەیەكیان نیـە. هەنـدێ كـەس بڕوایـان وایـە دەتـوانن هەسـت بـەم بەرزبونەوەیـە بكـەن بـەڵام لەوانەیـە ئـەوان هەستیان بە سترێسی خۆیان

ئـەم ڕاسـتیە ی كـە گوشـاری خـوێن نابێتـە بایـسی هـیچ چەشـنە نیشانەیەك، دەبێتە هۆی ئەوەی كە زۆربەی كەسانی توش بـوو بـۆ چەندین ساڵ گیرۆدەی بەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خـوێن ببنـەوەو لێی بێ ئاگابن و تا ئەوكاتەی ئـەم بەرزبونەوەیە لەسەر گورچیلە، دڵ و مێـشك كاریگـەری زۆرخـراپ بـەجێ دێڵێـت. ئەوانـە دوای كەلەلابونیان بەم نەخۆشیانە ئینجا دەڕۆن بۆلای پزیشك.

ئەوانە لەوانەیە بۆنمونە توشی سكتەیەكی بچوكی مێشك ببنەوە، یان توشی ئازارێكی سنگ لەكاتی كاركردن یان تەنانەت ڕوبەڕوی سـەكتەی دڵ ببنـەوە. كەسـێك كـە توشـی لاوازی دڵ نەبێتـەوە لەوانەیـە كاتێـك ڕانەكـشێنێت هەسـت بـە تـەنگی هەناسـە بكـات، لـەكلتێك دا كـە ئەوانـەی توشـی سـستی گورچـیلەكان دەبنـەوە هەست بەماندوبونی لەڕادەبەدەر و هەناسە بڕان دەبن.

ئـەم گرفتانـە بـەم هۆیـەوە دروسـت دەبـن كـە گوشـاری خـوێن بۆمـاوەی چـەندین سـاڵ بـەرزبووەو بـێ ئاگـابوون لێـی، تـا ئێـستە گەیشتون بەم نەخۆشیە پڕمەترسیانە. پزیشكەكان باوەڕیان وایـە كـە لەتەمـەنی ۳۰سـاڵیەوە دەبێـت بەشـێوەیەكی بـەردەوام پاڵەپەستۆیان ئەندازە بگرن. ئەگـەر گوشـاری خوێنیـان ئاسـایی بوو، هەر ۳ بۆ ٤ساڵ دەبێت دوبارە ئەندازەی گوشاریان بگیرێت.

بـەڵام ئەوانـەی کـە پاڵەپەسـتۆی خوێنیـان لەسـەر هێڵـی مەرزە(لەسەر سنور)واتە لەنێوان

$$\frac{140}{90} \text{ و } \frac{160}{90}$$

بێت دەبێت هـەر ٦مـانگ جارێك ئەنـدازەی گوشـاری خوێنیـان ئەندازە بگرن.

ئاستی بەربڵاوی بەرزبونی گوشاری خوێن

بۆ وەڵامی ئەو پرسیارەیکە تا چەندبەرزبونەوەی گوشاری خوێن لـەناو کۆمەڵگـەدا بـەربڵاوە، بەسـتراوە بـەو پێوەرانـەی کـە بـۆ ناسـینەوەی بەرزبونـەوەی گوشـاری خـوێن بـەکاردەهێنرێت. بەربڵاوی پرفشاری خوێن لەگەڵ هەڵکشانی تەمەن بەرزدەبێتەوە، بەتایبـەت لەوکۆمەڵگایـەدا کـە لـەخۆراکیان دا خـوێ زۆرتربـەکاردێنن. جالەبـەر ئـەوە کاتێـك بـەربڵاوی بـەرزبونی پاڵەپەستۆی خوێن لەکۆمەڵگەدا بەدواداچونی بۆ دەکرێت دەبێت لالـە تەمـەنی کەسـەکانیش بکرێتـەوە. بـەڵام لەتەمـەنی ٥٠سـاڵی بەدواوە جیاوازیەکی ئەوتۆ لەڕوی گوشاری خوێنەوە نیە.

ئەوەش لەبەر ئەوەیە کە پـێش لـە تەمـەنی چونەوەی لـەمناڵ بوون (سن الیاس)، خانمـەکان بـەهۆی بوونـی هۆرمـۆنی ئۆسـترۆجین، تاڕادەیەك لەتوشبونی نەخۆشیەکانی دڵ پارێزراو دەکات. پـاش قۆنـاغی لەمناڵـچونەوە بـەهۆی ئـەوەی کـە ئاسـتی هۆرمـۆنی ئەسـترۆجین لـەژنان دا نامێنێـت، ژنـانیش هـەروەکو پیـاوان گیرۆدەی نەخۆشیەکانی دڵ دەبنەوە.

هەرسنورێك كە لەنێوان گوشاری خوێنی بەرزو ئاساییدا بکێشرێت و لەیەکتر جیا بکەنەوە، بەئارەزوو ئیختیاریە. تەنانەت ئەگەر گوشاری خوێنتان لەدەوروبەری سنوری گشتی کۆمەڵگەدا بێت، تۆ لەچاو کەسێك دا کە گوشاری خوێنی لەم سنورە کەمترە زۆرتر لە مەترسیدایت. جالەبەر ئەوە گوشار خوێنی $\frac{14}{80}$

لەچاو گوشاری

$$\frac{130}{70}$$

پێ ئاگادرکەرەوەی خرابتری هەیە. بەم پێ یە بە زانیاریەکانی ئێستە، پزیشکان لەوباوەڕەدان کە باشترە گوشارە بەرزەکان لەسەروی

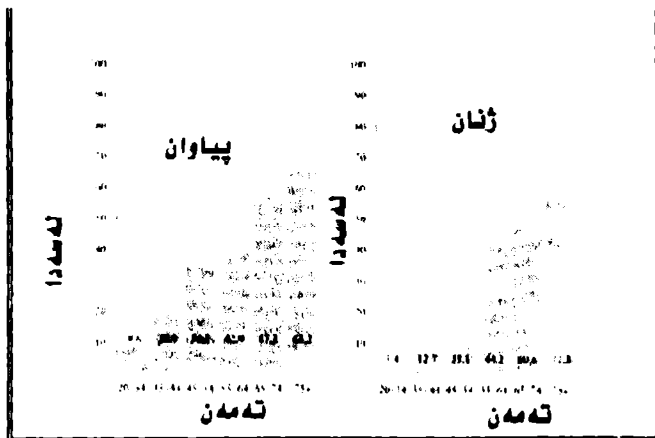
$$\frac{16}{90}$$

چارەسەری بەدەرمان بکرێت.

لەدەوروبەری ٢٥/ لەسەد ی خەڵکی گوشاری خوێنی دیاستۆلیکی ٩٠یان زیاترە. ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەچارەسەر هەیە. ئەگەر گوشاری دیاستۆلیکی کەمتر لە ٩٠ بێت بەڵام گوشاری سیستۆلیك زیاتر لە ١٦٠ بوو، ئەوە توشی گوشاری پڕگوشاری خوێنی ئایزۆلە یان دارەلەقە بویتەوە. ئەم هەلومەرجە لەکەسانی تەمەن کەمتر لە ٦٠سالْ زۆر بەدەگمەن بینراوە، بەڵام لە ٢٠ بۆ ٣٠ لەسەدی خەڵکی تەمەن سەرو ٨٠ساڵ دا هەیە. لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییە نیشانی داوە کە چارەسەری دەرمانی بۆ هێنانە خوارەوەی گوشاری سیستۆلیك لەپێشگیری سەکتەی دڵ و سەکتەی مێشك زۆر کاریگەرە.

لەبریتانیا لەدەوروبەری ٧بۆ ١٠ملیۆن کەس گوشاری خوێنیان

بەرزە . هۆكاری ئابوری _كۆمەلایەتی ڕۆلی گرنگ لەدروستبونی گوشـاری خـوێن دەبیـنن، بەشـێوەیەك كـە ئەوانـەی لەناوچـەی هەژارنـشینی بریتانیا دەژیـن گوشاری خوێنیان بەرزترە . هـەروا بـەگوترە لەدەورووبەری ١٠ بۆ ١٥ لەسـەدی خـەڵك پێویـستیان بـە چارەسەری دەرمانی هەبێت. جالەبەر ئەوە بەرزی گوشاری خـوێن بـەربلاوترین كێـشەی درێژخایـەن و قـوڵی جیهـانی خۆرئاوایـە. نزیك بە ٥٠ملیۆن كەس لەئەمریكا هەیە كە گوشاری خوێنیان لـە ئاستێك دایـە پێویـستیان بەچارەسـەر هەیـە و ئـەم ژمارەیـەش لـە ئەوروپا هەیە.



خالي گرنگ

- گوشاری بەرزی خوێن لەهەندێ خێزان دا بەربلاوترە
- گوشاری بەرزی خوێن بە خواردنی خوێی زۆرەمەی و قەڵەوی پەیوەندی هەیە
- بەدەگمەن بەهۆی هەندێ نەخۆشی زەمینەیی وەکو نەخۆشیەکانی گورچیلە یان زۆربونی هەندێ هۆرمۆن،هەلو مەرجی پڕگوشاری خوێن بێتە ئاراوە .

پشکنینی تەشخیسی پاڵەپەستۆی خوێن

ئەگەر دەرکەوت کە توشی بەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن بوویت، ئەوە پزیشکەکەت پرسیارو لێکۆڵینەوەو پشکنینی زۆرترت بۆ ئەنجام ئەدات. ئەوەش شامڵی پشکنینی خوێن، میزو هێڵکاری دڵ دەبێت. لەحاڵەتی توتری گوشاری خوێن دا لەوانەیە نەخۆشیەکە پێویست بە پسپۆڕی زیاتر بکات. سێ هۆکاری سەرەکی هەیە کە بۆچی پاش ئەوەی زانیت پاڵەپەستۆی خوێنت بەرزە، ئیدی پێویستت بە پشکنینی زیاتر هەیە.

- هۆکاری یەکەم :بۆ کۆنترۆڵی بڕی کۆلیسترۆڵی خوێن.

ئەگەر بێجگە لەگوشاریخوێنی بەرز، بڕی کۆلیسترۆڵ بەرزبوو ئەوە مەترسی نەخۆشی دڵ و سەکتەی مێشك زۆر زیاتردەبێت. جالەبەر ئەوە پێویستە بەچارەسەری دەرمانی گوشاری خوێن و دەرمانی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵی خوێن بەکار بێنیت.

- هۆکاری دووەم: بۆ لێکۆڵینەوە لە نەخۆشیە زەمینەییە گرنگەکان.

لەهەندێ حاڵەت دا، پرگوشاری خوێن بەهۆی هەندێ نەخۆشی گورچیلەوە و هەندێ نەخۆشی دەگمەنی گلاندی سەرگورچیلەکانەوە دروست دەبێت.

- هۆکاری سێ یەم :بۆ کۆنترۆڵی زیانی ئەگەریی بۆ دڵ و گورچیلە.

بـەهۆی گوشـاری خـوێنی بـەرزی درێژخایەنـەوە، لەوانەیـە نەخۆشیەکانی گورچیلەو دڵ سەرهەڵبدەن. بەئەنجامی پشکنینی خوێن، کاروچالاکی گورچیلەکان و بەهێڵکاری دڵ، کارو چالاکی دڵ سەیر دەکرێن.

پشکنینی ڕۆتین

هـەموو ئەوانـەی توشـی بەرزبونـەوەی گوشـاری خـوێن بونەتـەوە، پێویـستیان بـە پـشکنینێکی سـادەی میـز، پـشکنینی خـوێن و هێڵکاری دڵ هەیە. بەم پێ یە، سەرەتا کێشتان ئەندازە دەگیرێـت و ئەگەرپێویست بووبۆ کەمکردنەوەی کێشتان، پزیشك بەرنامەت بۆ دائەنێت. پاشان پزیشك، دڵ، سیەکان، سنگ، سك و لێدانی دڵ و پێکانتـان سـەیرئەکات. لـەکاتی سـەرهەڵدانی کێـشەی (جددی)لەسـەر دڵ کۆبونـەوەی شلە لـەناو لاشـە و ئەوسـا دەبێتـە بایسی ئەوەی ئاولەناو سیەکان ببینرێت کە پزیشك ئـەتوانێت بـە (سەماعە) پەی بە بونی ئـەو ئاوە بـەرێت. هـەروەها بەشـی چـەپی دڵ لەوانەیە گەورەبێت ئەوەش بەپشکنین دەرئەکەوێت.
زیانگەیشتن بە گورچیلەکان دەتوانێت بەپشکنینی خوێن ومیز بزانرێت. ئەگەر گوشاری خوێنتـان بەرزبێت، پزیشك بە ئامێرێك کەناوی ئۆفسالمۆسکۆپەو ناوەوەی چاوی‌تۆی پـێ دەپـشکنرێت و تۆڕی چاوی پێ دەبینرێت. لەپرگوشاری خوێنی کـەم دا، ئـەو ملولە خوێنانەی ناو تۆڕی چاو گۆڕانکاری کـەمی بەسـەردا دێـت، بـەڵام لەبەرزبونـەوەی گوشـاری زۆرتـون دا لەوانەیـە تـۆڕی چـاو توشی خوێن بەربون بێتەوە .

لەپشكنینی میزدا ئەگەر شەكر بینرا، لەوانەیە توشی نەخۆشی شەكرە بوبێت . ئەگەر لەمیزدا پرۆتین هەبوو لەوانەیە كێشەی گورچیلەكانت هەبێت.

لەپشكنینی خوێن دا، بڕی كۆلیسترۆڵ و كاركردی گورچیلەكان كاری لەسەر دەكرێت، ئەگەر گورچیلەكانت بەباشی كار نەكەن ئەوە ئەندازەی كراتینینی خوێن بەرزدەبێتەوە . هەروەها، لەپشكنینی خوێن دا، ئاستی سۆدیۆم و پۆتاسیۆمیش ئەندازە دەگیرێت.

هێڵكاری دڵ

هێڵكاری دڵ لەچالاكی ئەلكتریكی دڵ



زانیاریمان پێ دەبەخشێت.
مەبەست لە گرتنی ئەم هێڵكاریە، لێكۆڵینەوە لە دوو شتە: یەكەم بۆ ئەوەی، هێڵكاری دڵ دەتوانێت(شاخسی)ناڕاستەو خۆ لە ئەندازەی دڵ بۆ ئێمە ئامادە بكات . كاتێك گوشاری خوێن زۆربەرزە، دڵ گەورە دەبێت و دەبێتە بایسی زۆربونی ڤۆلتاژ لە هێڵكاریەكەدا. لەڕاستیدا لەم جۆرە حاڵەتانەدا سكۆڵەی چەپی دڵ گەورە دەبێ و پێ ی دەوترێت "هایپەر ترۆفی سكۆڵەی چەپ"(LVH).

ئەگـەر دەركـەوت كـە سـێك توشـی ئـەم حاڵەتـە بـۆوە، دەبێـت گوشـاری خـوێنی دابـەزێنرێت، چـونكە مانـای ئەوەیـە كـە دڵ لەژێرگوشارێكی زۆردایـە تـاكو بتوانێـت خـوێن بگەێنێتـە هـەموو لاشـە. دووەم مەبەسـت بـۆ گـرتنی هێڵكـاری دڵ، سـەیركردنی خوێن بـەرەكانی كرۆنەریـە كـە خودماسولكەی دڵ بـەو ماسـولكە خوێنی بۆ دەڕوات. لەكاتی تەسك بونـەوە یـان گیرانـی ئـەم خـوێن بەرانە، گۆڕانكاری لەهێڵكاری دڵ دا دروست ئەبێت ئـەوەش پێـی دەوترێـت "اسـكیمیا". ئەوانـەی توشـی ئـەم حاڵەتـەن لـەكاتی چـالاكی جەسـتەیدا توشـی ئانـژین(ئـازاری قەفەسـەی سنگ)دەبونەوە. تەنانـەت ئەگـەر ئێـوە هیچكات ئازاری سنگتان نـەبووەو هـیچ هۆكارێـك نـەبوو بـۆ ئـەوەی كەبیرلـەوە بكەیتـەوە توشـی سـەكتەی دڵ بوویـت، لەوانەیـە لـە هێڵكـاریی دڵ دا گۆڕانكاری ئیسكیمیا دەركەوێت كە ئەوەش گرنگی زۆری هەیە.

پشكنینی دیكە

لەڕاستیدا هەموو ئەوكەسانەی توشی پڕگوشاری خوێن بونەتەوە پێویستیان بە وە هەیە ئەو پشكنینانەی كە باس كران ئەنجام بدرێن. ئەگەر گوشاری خوێنتـان زۆر بـەرزە یـان پزیشك دودڵـە و هەسـت دەكـات نەخۆشـیی زەمینـەیی دیكـەتان هەیـە، دەبێـت پشكنیی تەواوكاری تر ئەنجام بدەیت . ٢یان ٣٪ئەوانـەی توشـی پڕگوشـاری خـوێن بونەتـەوە، نەخۆشـیەكی زەمینـەیی دیكـەیان هەیە كە بوەتە هـۆی ئـەوەی پاڵەپەستۆی خوێنیا ن بەرزبێتەوە.

ئەوانــەش شــاملی نەخۆشــیەکانی گورچــیلەو گلانــدەکانی سەرگورچیلەن.
لەهەردوو حاڵەتەکەدا دەبێت پشکنینی تایبەت ئەنجام بدرێت .
لەسنوری ٣یان ٤٪کەسانیش پێویستیان بە لێکۆڵینەوەی زیاترە ئەوەش لەلای پسپۆری دڵ و بۆریەکانی خوێن دەبێت.
زۆربەی ئەوانەی توشی بەرزبونەوەی گوشاری خوێن بونەتەوە.
پێویستیان بەدکتۆری پسپۆڕ یان نەخۆشخانەی تایبەت نیە و دەتوانن لەلای پزیشکی گشتی چاودێری بکرێن.
تــەنیا رێژەیــەکی کــەم پێویــستیان بــە پــسپۆڕهەیە. ئەوانــەش ئەوکەســانەن کــە کێــشەی دڵ یــان گورچــیلەیان هەیــە یــاخود پاڵەپەستۆی زۆربەرزیان بووەو کۆنترۆڵیان ناکرێت.
ئەگەر لە پشکنینی میزدا، پرۆتین بینرا، ئەوە نیشاندەری گرفت لــەکاری گورچــیلەکان دا هەیــە . هــەروەها، ئەگــەر پۆتاسـیۆمی خوێنیش کەم بێت، ئەگەری گرفت لەگلاندەکانی سەرگورچیلە هەیە.
ئەگەر گوشاری خوێنتان خولەك بەخولەك یان کاتژمێر بەکاتژمێر یان رۆژ بەرۆژ زۆر بگۆڕێت، ئەوە زۆرگومان لەوە دەکرێت کە توشی نەخۆشی (فیۆکرۆمۆسایتۆما)بوبیتەوە. ئەم نەخۆشیە بەهۆی رژانی ناوبەناوی بڕێکی زۆر ئەدرینالین و نۆرئەدرینالین لە گلاندی سەر گورچیلە وە دروست بێت. لەگرفتێك بەناوی con's)(syndromeبەهۆی زۆربونی هۆرمۆنی ئەلدسترۆنەوە پڕگوشاری خوێن دروست دەبێت.
بۆ لێکۆڵینەوە لە نەخۆشیەکانی گورچیلە، سۆنەر ئەنجام ئەدرێت

بۆ ئەوەی ئەندازەو شێوەیان سەیربکرێت . هەروەها لەوانەیە داواتان لێبکرێت میزبۆماوەی ٢٤کاتژێر کۆبکرێتەوەو بنێردرێت بۆ پشکنین بۆئەوەی بڕی ئەدرینالین و نۆرئەدرینالین بزانرێت. زۆربونی ڕێژەی ئەم هۆرمۆنانە لەمیزدا ئاماژە بەنەخۆشی فیۆکرۆمۆسایتۆمایە.

هەروەها لەوانەیە پزیشک (ئیکۆکاردیۆگراف)داوابکات. بەسودوەرگرتن لە ئیکۆ ئەندازەی دڵ دیاری دەکرێت.

خاڵە سەرەکیەکان

- هەموو ئەوانەی توشی بەرزبونەوەی خوێنن دەبێت پشکنینی خوێن و میز ئەنجام بدەن و هێڵکاری دڵ بگرن.
- تەنیا ڕێژەیەکی کەمی ئەوانەی گوشاری خوێنیان بەرزە پێویستیان بە پشکنینی زۆرتر هەیە.

چارەسەر بەدەرمان

هەتا دەهەی ۱۹٥۰،
هیچ شتێك نەبوو
تاكو پزیشك
بتوانێت
پاڵەپەستۆی خوێن
بێنێتە خوارەوە.
نەخۆشی توش بوو
بە گوشاری خوێن
دواجار توشی سەكتەی مێشك، سست بوون(عجز)ی
گورچیلەودڵ دەبوون و پزیشك توانای هیچ كارێكیان نەبوو تەنیا
سەیریان دەكرد. لەكۆتایی دەهەی ۱۹٥۰و سەرەتای دەهەی
۱۹٦۰، دەرمانی دژی گوشاری خوێن پەیدا بوو بەدابەزاندنی
گوشاری خوێن، بووە هۆی رزگاركردنی زۆر لەمرۆڤەكان. بەم
جۆرە زۆرلەم دەرمانە سەرەتاییانە كە ئێستە چیدی كەڵكیان لێ
وەرناگیرێت، خراپی لاوەكی توندیان هەبوو تەنیا لەو
نەخۆشانەدا بەكاردەبران كە پاڵەپەستۆی زۆر بەرزیان هەبوو.
لەدەهەی ۱۹۷۰هەندێ دەرمانی دیكە هاتنە بازارەوە كە خراپی
لاوەكی كەمتریان هەبور ئەوكەسانەش گوشاری خوێنی بەرزی
كەمتریان هەبوو توانیان سود لەم دەرمانانە وەربگرن . ئەمڕۆكە

ئێمە دەزانین کە چارەسەر بەدەرمانی دژی گوشاری خوێن دەتوانێت ٣٥ بۆ٤٠٪ی سەرهەڵدانی سەکتەی مێشك بگرێت و لەدەوروبەری ٢٠بۆ٢٥٪نەخۆشی دڵ و بۆریەکانی کەم دەکاتەوە.
هەڵبەتە کەسانی گیرۆدەی گوشاری خوێن لەوانەیە بەهۆی هۆکاری دیکەشەوە ڕووبەڕووی سەکتەی دڵ ببنەوە . بۆنمونە جگەرە کێشان یان بەرزبوونی چەوری (کۆلیسترۆڵ) ئەو هۆکارانەن.
کەوایە هەڵە نیە ئەگەر کۆنترۆڵی گوشاری خوێن بکەین، ئەوە دەتوانین ڕێ لە سەرهەڵدانە خراپەکانی پاڵەپەستۆی بەرزی خوێن بگرین.
دروستکردنی دەرمانی دژی گوشاری خوێن بە خراپی لاوەکی کەمتر و کاریگەری بەرچاوی ئەوانە لە پێشگیری سەکتەی مێشك، یەکێکە لە گەورەترین پێشکەوتنە پزیشکیەکانی دوای شەڕی جیهانی دووەم و لانی کەم لەبەراورد بەشۆڕشی ئەنتی بایۆتیك.
هەروەها بینراوە کە دەرمانەکانی دژی گوشاری خوێن کاری گەری باشیان هەیە لەسەر کەمبونەوە یان پێشگیری زیانەکانی گورچیلەو ئەو نەخۆشانەی شەکرەیان هەیە و هەروەها پێشگیری لەزیانی تۆڕی چاو.
بێجگە لەوە، چارەسەر بە هەندێك لەم دەرمانانە دەتوانرێت ئەگەری لەسەرهەڵدانی سستی و بێتوانایی دڵ لەوکەسانەی پێشتر سەکتەی دڵ لێی داوون کەم بکاتەوە.
لەساڵی ١٩٩٧ لە لێکۆڵینەوەیەك دا کە لەئەوروپا ئەنجام درا، دەرکەوت کە ئەوانەی گوشاری خوێنیان لە دارە لەقە(لەسەر

هێڵی سنور)دایە و واتە گوشاری خوێنیان لە $\frac{160}{90}$ زیاترە، بێگوێدان بەتەمەنیان، دەبێت دەرمانی دژی پاڵەپەستۆی خوێن بەکار بێنن.

چارەسەر بەدەرمان بەتایبەت لە تەمەنی ٦٠ بۆ ٨٠ساڵی کە مەترسی گەورەی سەکتەی مێشکیان لێ دەکرێت، کاریگەرە. .

کەسانی بەساڵاوچوو زۆربەیان نیگەرانی سەکتەکردنن، بەڵام دەتوانرێت دڵنیایی ئەوەیان پێ بدرێت کە بەکەڵك وەرگرتن لە دەرمانی دژی گوشاری خوێن، بەرێژەیەکی زۆر ڕێ لەم مەترسیە دەگیرێت.

كۆنترۆڵی پاڵەپەستۆی خوێن

هەموو دەرمانەکانی دژی گوشاری خوێن تاڕادەیەکی زۆر وەکو یەك کاریگەرن. ئەو دەرمانانە دەبنەهۆی ئەوەی کە پاڵەپەستۆی خوێنی سیتۆلیك لەدەوروبەری ١٠هەتا ١٥ میلیمتر جیوە و گوشاری دیستۆلیك لەدەوروبەری ٦بۆ ٨ملیمتر جیوە دابەزین بەخۆوە ببینێت. کەسانی جیاواز بەڕێگەی جۆراوجۆر کاردانەوەیان هەیە بۆدەرمانەکان:بۆنمونە بەساڵاچوان بەهەندێ دەرمانی دژی گوشاری خوێن باشتر وەڵام وەردەگرێتەوە.

ئەگەرتۆ دەرمانی دژی گوشاری خوێن بەکاردەهێنیت، دەبێت بیرت نەچێت کە، کاریگەری هەندێ دەرمان، زۆرزیتر دەبێت ئەگەرخواردنی خوێ بەتەواوەتی کەمبکەنەوە. جالەبەر ئەوە قازانجی گەورەی هەیە ئەگەرهەوڵ بدەی خواردنی خوێ تەواو کەمبکەنەوە.

بۆ نزیکەی نیوەی ئەوانەی پاڵەپەستۆی بەرزیان هەیە، تەنیا خواردنی یەك حەب بەسە.

زۆربەی ئەوانەی دیکە پێویستیان بەوە هەیە دوجۆری جیاواز دەرمان بەکار بهێنن، بۆ ئەوەی گوشاری خوێنیان دابەزێت. ١٠٪ی تریش دەبێت سێ دەرمان بەکاربهێنن. خۆشبەختانە دەرمانەکان بەجۆرێکی وا دروست کراوون کە تەنانەت ئەگەرپێویستتبە سێ دەرمانی دژی گوشاری خوێنیش هەبێت، پێویستە بۆ هەریەکێکیان یەك حەب بەکاربێت پێکەوە یان شەو یان بەیانی بەکاربرێن. دەرمانەکۆنەکان بەگشتی دوو یان سێ جار دەبوو بەکاربهێنرێت، بەڵام ئەمڕۆکە بەکارناهێنرێت.

چارەسەری درێژخایەن

هەنێك ئەو باوەڕە هەڵەیان لادروست بووە کە وەکو بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیکەکان کە تەنیا لەماوەی کورتدا بەکاردەهێنرێن و نەخۆشی هەوکردوەکان چارەسەر دەکەن، وادەزانن دەرمانی دژی گوشاری خوێنیش بۆماوەیەکی کەمەو پاش ماوەیەك هەموو شتێك فەرامۆش دەکرێت. ئەم باوەڕە هەڵەیە زۆر مەترسیدارە، چونکە ئەگەر دەرمان لەخۆڕا وەلاوەنرێت، مەترسی سەکتەی دڵ و مێشك زۆر بەتوندی زیاد ئەکات.

بێجگە لەحاڵەتی ئیستسنایی، بەکارهێنانی دەرمانی دژی گوشاری خوێن دەبێت هەتا دواتەمەن بێت. هەروا کە تەمەنی ئێوە زیاد ئەکات، مەترسی سەکتەش زیاد دەکات، چالەبەر ئەوە دەتوانیت لەدەرمانی دژە گوشاری خوێن ئەوپەڕی سودببەیت.

ئەگەر واز لەدەرمان بێنیت و گوشاری خوێنتان هەروا کەم بێت، لێرەدا پرسیارێك دێتەکایەوە کە ئایا هەر لەسەرەتاوە گوشاری خوێنتان بەرزبۆوە یان ئەوەی یەك دوو جار بەشێوەیەکی سوتفە گوشارت گرتووەو بەرزبووە و بەهەڵە دەرمانی دژی گوشاری خوێنت بەهەڵە وەرگرتووە. لەڕاستیدا، ئەگەری ئەوەی کە ئەگەر بەڕاستی کەسێك توشی گوشاری خوێنبووە، و دەرمان وازلێ دێنێت، گوشاری بەکەمی بمێنێتەوە، ئەمە زۆر کەمە.

لەگەڵ ئەوەش، ئەگەر گوشاری خوێن لە سەرەتادا کەمێك بەرزبووەو تۆش بۆ دابەزاندنی پێویست بەوەکراوە تەنیا یەك حەب لەڕۆژێك دابخۆیت، لەکاتێك دا ئەگەر ڕژێمێکی خۆراکی کەم خوێ پیادەبکەیت و کێشیشتان کەمکەنەوە، لەوانەیە وای لێ بێت

کە تۆپێویستت بە دەرمانی دژە گوشار نەبێت. ئەگەر پزیشك ڕازی بوو بە بڕینی دەرمانەکەت، ئەوکاتە پێویست دەکات لەسەرەتادا هەموو مانگێك جارێك و پاشان هەر سێ مانگ جارێك ئەندازەی گوشاری خوێنت بگریت چونکە ئەگەری ئەوە هە یە دوبارە گوشاری خوێنت بەرزبێتەوە و پێویستت بەدەرمان بێت.
ئەوکەسانەی بۆدابەزاندی گوشاری خوێنیان دوو دەرمان بەکار دێنن، ئەگەری زۆر کەم هەیە بتوانن بە وازهێنان لەدەرمان خواردن، گوشاری خوێنیان کەم بێتەوە.

بەدواداچوون بۆ دەرمان

پاش ئەوەی دەرکەوت کە تۆ گوشاری خوێنت بەرزە وپێویستە دەرمان بەکاربێنیت، لەوانەیە تەنیا پێویست بکات کە تەنیا ۳مانگ جارێك ئەندازەی گوشاری خوێنتان بگرن. بۆ ئەومەبەستە زۆر گرنگە بڕۆیتە لای دکتۆر، چونکە ئەوکاتە دەزانێت کە ئایا گوشاری خوێنت کۆنترۆڵە یان نا.

هەروەها هەندێ جار لەوانەیە پێویست بە پشکنینی خوێن، میزو هێڵکاری دڵ بکات. بەرزی کۆلسترۆڵت هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشیەکانی دڵ، جالەبەر ئەوە لەرێی دەرمانی دابەزاندنی کۆلسترۆڵەوە، دایبەزێنیت.

دەرمانەکانی دژی گوشاری خوێن

ئەمرۆکە ئەم جۆرە دەرمانانە زۆرن، بەشێوەیەك کە پزیشك دەتوانێت بەلەبەرچاوگرتنی هەلومەرجی ئێوە دەرمانی شیاوتان بۆ هەڵبژێرێت. گرنگە ئەودەرمانەی بەکاری دێنیت ناوەکەی بزانیت، هەروەها شێوازی کاریگەری و خراپی لاوەکی لێی بەئاگابیت. بەوپێشکەوتنەی کە لە پیشەسازی دەرماندا بەدی هاتووە، خراپی لاوەکی ئەم دەرمانانە زۆرکەمکراوەتەوە. لەبەشێکی دواتری ئەم کتێبەدا، ئاشنادەبیت بەجۆرەجیاوازەکانی دەرمانی دژی گوشاری خوێن.

دەرمانی میزهێنەری (Thiazides).

سیازایدەکان بە بڵاوکردنەوەی بۆریەکانی خوێن دەبنە بایسی دابەزاندنی پاڵەپەستۆی خوێن و بەیارمەتیدانی گورچیلەکان بۆ ڕزگاربون لە خوێ و ئاوو لە ڕێگەی میزەوە، دەبێت هۆی ئەوەی میز زیادبکات و بڕی خوێن لەسوڕان بەناوبۆریەکان دا کەم بێتەوە. لەم ڕێگەشەوە یارمەتی دابەزینی گوشاری خوێن دەدرێت.

ئەم پۆلە دەرمانە لە دەهەی ١٩٥٠ی زایینی هاتنە کایەوەو هەتا ئێستەش بەتایبەت لە بەساڵاچوان دا بەکاردەهێنرێن.

لەساڵەکانی یەکەم دا کە ئەم دەرمانە دۆزرابویەوە، بەدۆزی زۆر بەکاردەهێنران بەڵام ئەمڕۆ دەرکەوتوە کە بە دۆزی کەمیش کاریگەری باشی لەسەر دابەزاندنی گوشاری خوێن هەیە و لەگەڵ ئەوەش دا خراپی لاوەکی ئەو دۆزە زۆرەیشی نیە. دۆزی زۆر بەکاربردنی ئەم دەرمانە خراپی لاوەکی وەکو دروستبونی نەخۆشی (دا الملوك)، نەخۆشی شەکرە، کەبکردنەوەی بڕی پۆتاسیۆمی خوێن و بەرزکردنەوەی بڕی چەوری کۆلیسترۆڵی خوێن.

هەروەها دۆزی زۆری ئەم دەرمانە لەپیاواندا لاوازی سێکسی دروست دەکات.

بیتابلۆکەرەکان

ئـەم پۆلـە دەرمانـە بـەبلۆك یـان رێگـرتن لـەکاری هۆرمـۆنی نۆرئادرینـالین، کـە هاوکـات بـە هۆرمـۆنێکی دیکـە بـەناوی ئادرینالین، دەبنە بایسی بارودۆخی کتوپڕ(اضطراري)لە مرۆڤ دا کە وەك زاراوە پێـی دەوترێـت"شـەڕو ڕاکـردن"، کـاری خـۆی بـۆ دابەزاندنی گوشاری خوێن ئەنجام ئەدەن.

ئەم هۆرمۆنانە دەبنەهۆی ئەوەی کە هەندێ بۆری خوێن بکشێن و هەندێکی دیکەیان تەسك ببنـەوە و هات و چۆی خوێن لەئەندامە زینـدووەکانی لاشـەدا وەکـو دڵ کـۆنترۆڵ بێـت. خێرادەکـەن و دەبنـەهۆی ئـەوەی پۆمپـاژکردنی دڵ تونـدتر ئـەنجام بـدرێت و گوشاری خوێن بەرزبێتەوە.

چالەبـەر ئـەوە دەرمـانی بێتابلۆکـەر بـەڕێگرتن لـە کاریگـەری ئـەم هۆرمۆنانە دەبنە بایسی ئەوەی کە دڵ هێواشتر کاربکات و هێزی گرژبونەوەی کەمبێتـەوە لەئەنجام دا گوشاری خوێن کـەم بێتـەوە.

لەگـەڵ ئـەوەش دا ئـەم دەرمانانـە لەسـەر بۆریەباریکـەکانی هـەوای سیەکان کاریگەری دائەنێت و ئەوانیش تەسك دەکاتـەوە، چالەبـەر ئەوە ئەگەر (ڕەبۆ)یشت هەیە، نابێـت ئـەم دەرمانانە بەکاربهێنیت.

هـەروەها لـەوەی کـە ئـەم دەرمانانـە هێـزی گرژبـونی دڵ کـەم دەکەنـەوە، ئەوە نابێت لەوکەسانەش دا بـەکار بهێنـرێن کە دڵیـان بەباشی کار ناکات.

بێتابلۆکـەرەکان لـە دەهـەی ١٩٦٠هاتنـە نـاو بازاڕولەچـاو دەرمانـە کۆنەکان، لایەنگری زۆر پەیداکرد. ئەم دەرمانانـە یـەکێك بـوون لـە پایـەی سـەرەکی چارەسـەری گوشـاری خـوێن. بـەلام لەدەهـەی

۱۹۹۰وه بەکارهێنانیان کەمیکرد . هەندێ کەس هیچ خراپیەکی لاوەکیان لەم جۆرە دەرمانە نەدیتوە و لێیان ڕازین، بەلام بۆماوەی درێژ، دەتوانن لە ووزەو هێزی نەخۆشەکان کەم بکەنەوە، هەروەکو چۆن لەپۆمپاژکردنی دڵ کەم ئەکەنەوە. بێجگە لەوە، کەسانێك کەئەم دەرمانانە بەکاردێنن لەوانەیە دەست و پێکانیان ساردو سڕبێت چونکە لەهێزی دڵ کەم بۆتەوە. هەروەها هەندێ لە بێتابلۆکەرەکان وەکو پرۆپرانۆلۆڵ دەتوانن بڕۆنە ناو مێشکەوە و کەسەکان توشی خەوی پەشێواوو خەیاڵ و خەوبینینی سەیروسەمەرە دەبن.

دەرمانی ڕێ بەستنی کەناڵی کالیسۆمی

ئەم پۆلە بەڕێگرتن لەکاری کالیسیۆم لەدیواری لوسەماسولکەی ناو خوێنبەرۆچکەکان کاریگەری خۆیان ئەنجام ئەدەن گرژبونی ماسولکەی ڕەق کە تا ڕادەیەك لەلایەك کالیسۆمەوە ئەنجام ئەدرێت، دەبنە بایسی تەسکبونی بۆریەکانی خوێن و لەئەنجام دا گوشاری خوێن بەرزدەبێتەوە، بەڕێگرتن لە کاری کالیسیۆم، دەتوانرێت بۆریەکان بکشێنین و ئەوەش دەبێتە دابەزاندنی گوشاری خوێن.

گرفت لەوەدایە بەم کارە هەموو خوێنبەرۆچکەکان دەکشێن کە بۆریەکانی مێشکیش دەگرێتەوەو لەئەنجام دا سەرئێشە پەیدا ئەبێت. بێجگە لەوە، بۆریەکانی ڕومەتیش دەکشێن و ئەوکات ڕومەتی بەکاربەر گلگون وبرافروختە دەبێت وهەروەها بۆری لاقەکانیش بەوشیوە دەبێت لەوڕێ پەشەوە قاچ دەست بەهەڵوسان دەکات. بەڵام دەرمانی نوێ لەم پۆلە دۆزراوەتەوە کە ئەم خراپیانەیان کەمترە. یەکێك لەدەرمانی ئەم گروپە، (ڤاراپامیل)ی ناوە کە ئەویش یەکێك (قەبز) دەکات و لەوانەیە کێشە بۆ ئەوانە دروست بکات کە نەخۆشی دڵیان هەیە.

دەرمانی ئەم پۆلە لە بەساڵاچوان دا کاریگەری باشیان هەیە. جۆری دەرمانی ئەم گروپە وەکو نیفیدیپین، دیلتیازام وڤاراپامیل.

دەرمانەکانی لەغاوکەری ئانزیم بگۆڕی ئانژیۆتانسین

ئەم پۆلە دەرمانەش بەرێگرتن لە چالاك بونی هۆرمۆنی ئانژیۆتانسین ٢، لەدوو مادەی پێش سازی ئەو بەناوەکانی رنین و ئانژیۆتانسینی ١، کاری خۆی ئەنجام ئەدات. لەوەی کە ئانژیۆتانسینی ٢ دەبێتەهۆی ئەوەی کە بۆریەکان گرژو تەسك ببنەوە، دەرمانەکانی ئەم گروپە بەرێگرتن لە کاریگەری ئانژیۆتانسینی٢دەبێتە بایسی ئەوەی کە بۆریەکان بکشێن ولەئەنجام دا دابەزینی گوشاری خوێنی بەدووادا دێت.

ئەم جۆرە دەرمانە، شۆڕشێکیان لە دەرمانی گوشارخوێن دا دروست کرد. ئەمانە نەك هەر گوشاری خوێن دائەبەزێنن، بەڵکو پارێزگاری لە گورچیلەی کەسانی نەخۆشی شەکرەوگوشار خوێن دەکەن. هەروەها بەپێی لێکۆڵینەوەیەك کە لەم دواییە ئەنجام دراوە، دەرکەوتووە کە دەتوانێت زیان بەرکەوتنی تۆڕی چاوی نەخۆشی شەکرەش دووابخات. بۆ ئەوانەی کە پێشتر توشی سەکتەی دڵ بوون زۆر کاریگەرە.

ئەم پۆلە دەرمانەش زۆر بێ زیانن، بەڵام ئەگەر تاکو ئێستەش دەرمانی سیازاید بەکاردێنیت و دەتەوێت بیگۆڕیت بەم گروپە، ئەوە دەبێت لەژێرچاودێری پزیشك ئەمکارە ئەنجام بدەیت، چونکە لەم حاڵەتەدا، یەکەم جار کە بەکاریان دێنیت گوشاری خوێن لەپڕ زۆر دائەبەزێت. جالەبەر ئەوە تۆ دەبێت یەك دوو ڕۆژ پێش ئەوە دەرمانی میزهێنەرەکان دەبێت بوەستێنیت.

ئەم دەرمانانە لەچارەسەری Congential heart failure زۆر کایگەرن، ئیدی چ گوشاری بەرزی هەبێت یان نا.
گرنگترین خراپی لاوەکی ئەم پۆلە دەرمانە ئەوەیە کە 10٪ی پیاوان و ٪٢٠ی ژنان کۆکەیەکی وشك لەگەڵ خواردنا دەست پێ دەکات. ئەم کۆکەش زۆر گرنگ نیە و گرفتێکیش بۆ ئێوە دروست ناکات. هەروەها هیچ زیانێکیان بۆ مێشك نیە چونکە ناتوانن بڕۆنە ناو مێشکەوە بەپێچەوانەی بێتابلۆکەرەکانەوە کە خەوی سەیرو سەمەرە دروست دەکەن. بەهەر حاڵ ئەم پۆلە دەرمانە بۆ ئەوانەی سیازایدەکان یان دەرمانی ڕێ بڕی کاناڵی کالیسیۆمی بەکاردێنن یاخودبەسالاچون کاریگەری باشیان نیە.
ئەم پۆلە دەرمانە کاپتۆپریل و ئانالاپریل لەوانەن.

دەرمانی ئەلفابلۆکەر

ئەم پۆلەش بە ڕێگرتن لە کاری هۆرمۆنی ئادرینالین لەسەر ماسولکەی دیواری بۆریەکانی خوێن ڕۆڵی خۆیان دەبینن. ئادرینالین دەبێتە بایسی ئەوەی کە بۆریەکانی خوێن تەسك ببنەوە و لەئەنجام دا گوشاری خوێن بەرزبێتەوە. بەڕێگرتن لەکاری ئادرینالین، بۆریەکان دەکرێنەوەو دەکشێن و گوشاری خوێن دائەبەزێت. لەبەرئەم بابەتە، ئەم دەرمانانە دەتوانن ببنە بایسی سەرگێژە، بەتایبەت کاتێك بەشێوەیەکی کتوپڕدەوەستین.

دەرمانی ئەلفابلۆکەری کۆنتر بەجۆرێك دروست کراوبون کە دەبو سێ جار لە ڕۆژێك بەکاربیرانایە و خراپی لاوەکیان وەکو سەرگێژە، هەست بەسوکی سەرووشکبونەوەی ناودەم تیایان دازۆر بەدی دەکرا. بەڵام لەم دوابەدوایەدا دوو دەرمانی دیکە لەم پۆلە دروستکران کە تەنیا لەڕۆژێك دا یەك حەب بەکاردەهێنرێت، ئەوانەش بریتین لە دۆکسازۆسین و ترازۆسین. ئەم دوو دەرمانە خراپی لاوەکی زۆر کەمیان هەیە بەڵام هێشتا لەهەندێ کەس دا پێ دەچێت سرگێژە دروست بکات.

دەرمانەکانی ئەلفابلۆکەر بێجگە لەدابەزاندنی گوشاری خوێن، کاری دیکەی تریان هەیە. دەرکەوتوە کە لە شل و خاوبونەوەی‌میزڵدان کاریگەریان هەیەو دەتوانرێت لەپیاوانی بەتەمەن و ئەوانەی پرۆستاتیان گەورەبووەو گرفتی میزکردنیان هەیە، بەکاربهێنرێن. بەڵام بەپێچەوانەوە، لەژنان دا لەوانەیە هەندێ جار لەژنان توشی ئەوەیان بکات کە بێئاگامیزبکەن بەخۆیان دا.

دەرمـانی ئـەم گروپـە وەکـو پرازۆسـین، فینۆکـسی بینـزامین، ترازۆسین و دۆکسازۆسین .

ئەودەرمانانەی بە کاریگەری ناوەند

ئـەم پۆلـە دەرمانـە بـەکارکردن لەسـەرئەو بەشـەی مێـشك کـە کۆنترۆڵی گوشاری خوێن دەکات، کاریگەری خۆیان لە دابەزاندنی گوشاری خوێن دا دەچەسپێنن. دەرمانی ئەم گروپە حاڵی حازر کـەمتر بـەکاردێن. ئەگەرچـی باکارهێنانیـان بـێ مەترسـین بـەڵام لەوانەیـە ببنـە هـۆی مانـدوبون و، خـەواڵوویی و تەنانـەت دڵ تەنگیش ئەگەر بەبڕی زۆر بەکارهێنران. دەرمانی نوێی ئەم پۆلە خراپی لاوەکی کەمتریان هەیە و بەگشتی ئەگەر دەرمانەکانی تر نەیان توانی گوشاری خوێن دابەزێنن، لەمانە کەڵك وەردەگیرێت.

دەرمـانی مێـسیل دۆپـا نـاودارترین دەرمـانی گوشـاری خوێنـە، کاتێك بەکاردەهێنرێت کە دەرمـانی دیکـە نـەتوانن وەڵام بدەنـەوە .

مێسیل دۆپا لەهەێنانەخوارەوەی گوشاریخوێنی

ژنـانی دوگیـان دەتـوانن پـاش لـەدایك بـونی منالەکـەیان، مێـسیل دوپـا وەلاوەنـێن و دەرمـانی دیکـەی دژی گوشـاری خـوێن بەکاربێنن.

دەرمانی دژی وەرگری ئانژیۆتانسین

ئەم دەرمانانە بەهەمان ئەوشێوەی کە دەرمانەکانی لەغاوکەری ئانزیمی بگۆڕی ئانژیۆتانسین کاردەکەن، بەڵام ئەم کارە بە بەربەستکردنی وەرگرەکانی ئانژیۆتانسین ۲ ئەنجام ئەدەن.
هەرلەبەرئەم هۆیە کاریگەری ئەم پۆلە دەرمانە لەدابەزاندنی گوشاری خوێن دا زۆرترەو خراپی لاوەکی ئەوگروپە دەرکانە (کۆکەکردن)یشیان نیە.
ئەمانە لەساڵی ۱۹۹٥هاتنە بازاڕو لەبەر ئەوەی لەچاو هەموو دەرمانەکانی دیکە خراپی لاوەکی کەمتریان هەیە، هەرزۆر زوو لایەنگرێکی زۆریان بۆ پەیدا بوو .
ئەوانەش بریتین لە :فالْسارتان، لۆسارتان، ایربسارتان و کاندسارتان.

دەرمانی پێکهاتەیی

هەروا کە پێشتر ووترا، نزیك بە نیوەی خەڵکی گرفتاری بەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، بۆ کۆنترۆڵ و لەغاوکردنی گوشاری خوێنیان پێویستیان بەوە هەیە یەك جۆر دەرمان زیاتر بەکاربێنن . هەندێ دەرمان ئەگەر پێکەوە بخورێن ئەوە کاریگەریان لەدەرمانەکانی دیکە باشترە . بێجگە لەهەندێ حاڵەتی تایبەت، بەشێوەیەکی گشتی پۆلەدەرمانی بێتابلۆکەر و دەرمانی لەغاوکەریئانزیمی بگۆڕی ئانژیۆتانسین ئەگەر لەگەڵ سیازایدەکان یان پۆلەدەرمانی بەربەستکەری کاناڵی کالیسیۆمی

پێکەوەبەکاربهێنرێن ئەوە باشترین کاریگەرییان هەیە. کەڵک وەرگرتن لە دوو یان چەند دەرمانی دژی گوشاری خوێن بە بڕی کەم، لەوە باشترە یەك دەرمان و بڕی زۆر بێت.

تەنانەت ئەگەر چوارجۆر دەرمانی دژی گوشاری خوێن دەبێت بەکاربېەین، باشترە ئەم چوار حەبە بەیەکجارو پێکەوە بخورێن (شەو یان بەیانی).

خاڵی سەرەکی

- دەرمانی دژی گوشاری خوێن زۆر لەبازاردا هەیە
- هەموو دەرمانەکانی دژی گوشاری خوێن کاریگەری تارادەیەك وەکو یەکیان هەیە.
- نزیك بە نیوەی خەڵکی گرفتار بە گوشاری خوێن، پێویستیان بە یەك یان چەن جۆر دەرمانی دژی گوشاری خوێن هەیە.

حاڵەتی تایبەت

هەندێ کەس و هەندێ هەل ومەرجی تایبەتی پزیشکی پێویست بەدەمەوەهاتنێکی تایبەت بۆ گوشاری خوێن هەیە . جالەبەر ئەوە لـــەم حاڵەتـــەدا دەبێـــت دەرمـــانێکی گونجـــاو بـــەکاربهێنرێت. ئەوکەسانەی نیازمەنـدی لالێکردنـەوەی تایبـەتن شـامڵی ژنـانی دووگیان، بەساڵاچوان، منـاڵ و ئەوانـەی نەخۆشـی دیکـەیان هەیـە یان دەرمانی تر بەکار دێنن، دەبێتەوە.

دووگیانی

لـەکاتی دووگیـان بـوون دا، گوشـاری خـوێن بەشـێوەیەکی گشـتی جـێگیر دەمێنێتـــەوە یـــان کـــەمێك دائەبـــەزێت. هەنـــدێ لـــە ژنـــانی دووگیان هەست بەوەدەکەن گوشاری خوێنیـان بەرزبۆتـەوە. بەڵام ئـەم حاڵەتـە لەبـەر ئەوەیـە کـە ئـەوان پـێش دووگیـانی گوشـاری خوێنیـان ئەنـدازە نەگرتووە و لـەکاتی دووگیانیـدا پـەی بە بـەرزی گوشـاری خوێنیـان دەبـەن. ئـەم بەرزبونەوەیـە. پەیوەنـدی بـە دووگیـانی ئەوانـەوە نیـە. (تـەنیا لەحاڵـەتی تایبـەتی وەکـو پـێش ژەهـــراوی بـــون و کـــاتی ژەهـــراوی بـــونی دوگیانیـــدا بەرزبونـــەوە دەبێت_وەرگێڕ). شێوازی کۆنترۆڵ و لەغاوکردنی گوشاری خوێن هـەروەکو خـەڵکی تـر دەبێـت، لەگـەڵ ئـەوەش دەبێـت پزیـشك لـە

هەڵبژاردنی دەرمان دا ئەبێت ڕەچاوی هە ندێ خاڵ بکات.

بەرزبونەوەی کەمی گوشاری خوێن

لەسنوری ٪٢٥ی ئەو ژنانەی کە یەکەم جاریانە دووگیان بن، لە٣مانگی کۆتای دووگیانیان دا، گوشاری خوێنیان کەمێك هەڵ دەکشێت. ئەگەر ئەم ژنانە کێشەی گورچیلەیان نەبێ ولەپشکنینی میزدا، پرۆتین نەبێت، پێویست بەدەرمان ناکات بۆ دابەزاندنی گوشاری خوێنیان، بەلاّم دەبێت بەتەواوی لەژێرچاودێریدا بن.

پری ئیکلامپسیا

ئەوهەل و مەرجەیە کە هە ندێ جار لەخانمە دووگیاننەکان دا سەرهەڵ ئەدات . لێرەدا گوشاری خوێن بەرزدەبێتەوە و لەمیزیش دا پرۆتین دەرئەکەوێت. لێرەدا مەترسی گەورە لەسەر دایك و کۆرپەلە دەبێ. لەسنوری ٪٥ی ئەو ژنانەی یەکەم دووگیانیانە، لەنیوەی دووەمی دووگیانیدا واتە لەمانگی پێنجەم بەدواوە ئەم حاڵەتە

بەدی ئەکرێت. گوشاری خوێن لەم حاڵەتەدا لە

$\frac{160}{90}$ دەبێت.

ئەگەر ئەم حاڵەتە لەخانمە دوگیانەکان دا نەناسرێتەوە و

چارەسەر نەکرێت، دەتوانێت بږواتە هەل و مەرجێکی زۆر مەترسی دارەوە کەپێی دەوترێت (ئیکلامپسیا)یان ژەهراوی بونی دوگیانی . لێرەدا خانەکە توشی بورانەوە دەبێت و ئەوکاتە دایك و کۆرپەلە لەمەترسی مردن دان.
(Convulsion)
لێرەدا خەواندن لەنەخۆشخانەدا کارێکی حەتمییە. هۆکاردکەی هێشتا نەزانراوە. پری ئیکلامپسیا لە دوگیانی دووەم و سێ یەم دا کەمترە.

کۆنترۆڵی رێك و پێك

ئەندازەگرتنی گوشاری خوێن و پشکنینی میز بۆ کۆنترۆڵی نیشانەی بونی پری ئیکلامپسیا بەشێوەیەکی رێك وپێك دەبێت ئەنجام بدرێت. ئەگەر لەکاتی دوگیانیدا بۆ یەکەمجار دەرمانی دژی گوشاری خوێنت بۆ نوسراوە. لەوانەیە دووهەفتە دوای لەدایك بونی منالەکە چیدی پێویست بەدەرمان خواردن نەبێت. بەلام دەبێت گوشاری خوێنتان بەرێك و پێکی ئەندازە بگیرێت. زۆربەی ئەوانەی لەدوگیانی یەکەمیان دا گوشاری خوێنیان بەرزبونەوەی بەخۆوە دیبوو. لەدوگیانی دووەم و سێ یەم و دواتردا کێشەیان نەبوو.

چارەسەری گونجاو

لەدوگیانیـــدا، بەرتەســـکبونەوەیەکی تونـــدو زۆر لەهەڵبـــژاردنی دەرمـانی دژە گوشـاری خـوێن دا هەیـە. بەگـشتی لـەم حاڵەتـەدا لەمیـسیل دوپـا و لابتـالۆل کـە بـۆ دایـك و کۆرپـە بـێ زیـانن کـەڵك وەردەگیرێـت. بەکارهێنانی ئەتینۆلۆڵ لەوانەیـە منـاڵی کـەم کێش بـــەدنیا بێنێـــت . دەرمـــانی لەغاوکـــەری ئـــانزیمی بگـــۆڕی ئانژیۆتانسین بەهیچ شێوەیەك نابێت بدرێت بە دایکانی دوگیـان . ئەگەر گوشاری خوێن بەرگریکار بوو نەهاتە خوارەوە، دەتوانرێت نیفیـدیپینیش لەگـەڵ میـسیل دۆپـادا بەکاربێنێت، ئەگـەر چـی هێشتا زانیاریەکان بۆ زیانی ئەم دەرمانـە لەسـەر دایك و کۆرپەلـە ناتەواوە.

ڕەبۆ(ئاسم)

هـــەموو کـات دەبێـت بیرمـان نەچـێت ئەگـەر ڕەبـۆ یـان کێـشەی هەناسـەدانتان هەیـە. نابێـت دەرمـانی بێتابلۆکـەر بـەکار بێنێـت، بەلام پۆلە دەرمانەکانی دیکە بۆ ئەم مەبەستە کێشەیەکیان نیە.

ئانژین(زبحه) دڵ

ئەگەر ئێوە توشی زەبحەی دڵ بونەتەوە، دەبێت ئەندازەی کۆلیسترۆڵ بگیرێت و ئەگەر پێویست بکات دەبێت دەرمانی دابەزاندنی چەوری خوێن وەربگرێت. دەرمانی بێتابلۆکەر لەوانەیە بەتایبەت لەکەمکردنەوەی حاڵەتی (زەبحە)ی دڵ سودبەخش بن.

سەکتەی دڵ

لەو کەسانەی کە پێشتر سەکتەی دڵیان کردووە، بەکارهێنانی دەرمانی دابەزاندنی چەوری خوێن بەسودە ومەترسی سەکتەی دوبارە کەم دەکاتەوە . پۆلەدەرمانی لەغاوکەری ئانزیمی بگۆڕی ئانژیۆتانسین و بێتابلۆکەر لەوانەیە لەم حاڵەتانەدا باشتر بن چونکە بێجگە لەدابەزاندنی گوشاری خوێن، دەبێتە بایسی ئەوەی دڵ ئارامتر کاربکات و زیانی کەمتر بەماسولکەی دڵ بگات.
لەم حاڵەتەدا بەگشتی پزیشك ئەسپرین بەدۆزی کەم دەنوسێت بۆ نەخۆش.

پاش سەکتەی مێشك

ئەگەر لەبەر گوشاری خوێنی زۆربەرز توشی سەکتەی مێشك بویتەوە، دابەزاندنی خێرای گوشاری خوێن دەتوانێت بۆتان زیان هێنەر بێت. بەڵام ئەگەر هەنگاو بەهەنگاو لەژێرچاودێری پزیشك دا گوشارت دابەزێنیت، لەوانەیە لەمەترسی سەکتەی مێشك بۆجاری دووەم کەمکاتەوە. هەڵبژاردنی دەرمانی شیاوی دژە گوشاری خوێن بەستراوە بە خودی دکتۆرەکەتەوە و ئەو ڕاستیەی کە تۆ پێشتر توشی سەکتە بوتەوە بەو مانایە نیە کە تۆ ناتوانیت هەندێ لەدەرمان بەکاربێنیت. ئەگەر پشکنین ئەوەی نیشان دا کە سەکتەی مێشکی ئێوە بەهۆی سرۆمبۆزی مێشکەوە(واتە بونی تۆپەڵە خوێن لەسەر مێشك)دروست بووە و هۆکارەکەی (خوێن بەربونی مێشك)نیە، ئەوە ئەسپرین بە بڕی کەم بۆتان بەکاردێنێت.

دڵ تەنگی

ئەگەر تۆ لەبونی گوشاری خوێنی بەرز توشی دڵ تەنگی و دڵە ڕاوکێ بوویت، پێویستە ئەوە بزانیت کە چارەسەر بەدەرمانی دژە گوشاری خوێن، گەورەترین سەرکەوتنی پزیشکی لە پەنجا ساڵی دوایدا بەدەست هێناوە، چونکە بووەتە بایسی کەمکردنەوەی ژمارەیەکی زۆری حاڵەتەکانی سەکتەی دڵ و مێشك . پۆلە دەرمانی بێتابلۆکەر و دەرمان بەکاریگەری ناوەندی وەکو مێسیل دۆپا لەو کەسانەی کە ئامادەیی ئەوەیان هەیە توشی دڵ تەنگی

ببنەوە، گونجاو نین، چونکە ئەم دەرمانانە دەتوانن دڵ تەنگی و خەواڵوویی و ماندوبون دروست بکەن.

بەکارهێنانی دەرمانی دژی دووگیانی

زۆربەی دەرمانەکانی دژە دووگیانی دەبنە بایسسی ئەوەی گوشارتۆزێك بەرزبێتەوە . ٪٥ی ئەوانەی ئەم جۆرە دەرمانانە بەکاردێنن بەتایبەت ئەو ژنانەی بەتەمەن ترن، قەڵەو لەگەی هەبوونی مێژینەی گوشاری بەرز، گوشاری خوێنی دیاستۆلیك دەگاتە زیاتر لە ٩٠
MMHG .

تەنیا لە هەل و مەرجی تایبەت، حەبی دژەدووگیانی دەتوانن ببنە هۆی گوشاری بەرزی توند کە پێویستی بەدەرمان بێت.

نەخۆشی شەکرە

پرگوشاری خوێن لەوکەسانەی توشی شەکرەن زۆرتر دەبینرێت.
ئەگەر تۆپێکەوە نەخۆشی شەکرەوگوشاری بەرزت هەیە، مەترسی
زیان بەرکەوتنی گورچیلەو چاوو هەروەها نەخۆشی دڵ و
بۆریەکان و سەکتەی مێشکت زۆرە.
بێجگە لەوەی کە دەبێت شەکری خوێنت بەباشی کۆنترۆڵ بکەیت،
دەبێت قەڵەوی و ئەگەر چەوری خوێنیشت هەبێت دایبەزێنیت و
هەروەها گوشاری خوێنت بەتەواوی کۆنترۆڵ و لەغاوو بکەیت.
بەڵگە لەبەردەست دایەئەوە نیشان ئەدات کە پۆلە دەرمانی
ئانزیمی بگۆڕی ئانژیۆتانسین لەهەموو پۆلە دەرمانەکانی
دژەگوشاری خوێن باشتر دەتوانن لەزیانی گورچیلەو چاوو ی
نەخۆشی شەکرە رێگری بکەن.
لەلێکۆڵینەوەیەکی گرنگی ساڵی ١٩٩٨دا ئەوە نیشان ئەدات کە
دابەزاندنی گوشاری خوێن بۆخوار
لەتوش بوان بە نەخۆشی شەکرە؛ زۆر بەسودە. جا لەبەر ئەوە
ئەگەرچی لە کەسانی دیکەدا، دەرمانی گوشاری و $\frac{140}{85}$ کاتێک
دەست پێبکەین کە گوشاری خوێن لەسەروی
وە بێت، بەڵام لە کەسانی توش بوو بە نەخۆشی شەکرە دەبێت
$\frac{160}{90}$
لەکاتی بەرزبونی گوشاری خوێن لە
یان $\frac{130}{85}$
وە دەرمان دەست پێبکرێت. $\frac{140}{85}$

گوشاری خوێن لەمناڵان دا

بەرزبونەوەی توندی گوشاری خوێن لە منالان دا دەگمەنە و بەگشتی لەگەڵ نەخۆشی زەمینەیی گورچیلەکان دا دەبینرێت. منالی قەڵەوو ئەوانەی لە خانەوادەکانیان دا پڕگوشاری خوێن

هەیە لەوانەیە کەمێك گوشاری خوێنیان بەرزبێتن.

ئەگەر تۆ توشی گوشاری خوێنی بەرزبویتەوە، دەبێت ئاگادار بیت کەمناڵەکانت لەمەترسی توش بونی ئەم حاڵەتەن. ڕژێمی خۆراکی مناڵەکەت لەخوێ کەم بکەوەو مۆڵەت نەدەن زۆر چپس

بخۆن یا شتی سوێر، هەروەها دەبێت لە قەڵەوی بیان پارێزیت.

کەسانی بەتەمەن

پێش چەندین ساڵ، جۆرێك سەیری کەسانی بەتەمەن دەکرا، کە دەوترا ئەوان پێویستیان بەدەرمانی جیاوازترە لەکەسانی لاوو گەنجتر، بەڵام ئەمڕۆکە دەرکەوتوە کە ئەوە ڕاست نەبووە. هەروا کە تەمەنتان بەرەو سەرەوە هەڵدەکشێت، گوشاری خوێنتان زۆرتر دەبێت و سەکتەی دڵ و مێشکیش بەپێی تەمەن هەڵدەکشێت. لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییە ئەوەی نیشان داوە کە چارەسەر بەدەرمانی دژەگوشاری خوێن لەکەسانی بەتەمەنیش کاریگەر بووە و دەتوانێت بەڕێژەیەکی زۆر سەکتەی مێشك و دڵیان لێ دوردەخاتەوە. کەسانی بەتەمەن بەزۆری نەخۆشی

دیکەی وەکو نەخۆشی شەکرەو هەوکردنی جومگەکانیان هەیە، جالەبەر ئەوە دەبێت دەرمانی جۆراوجۆری دژی گوشاری خوێن بۆ ئەوانە لەبەرچاو بگیرێت.

بێجگە لەم حاڵەتانە، ئەگەر بەساڵاچوو نەخۆشی تری لەگەڵ نەبوو ئەوا هەروەکو کەسانی لاوو دەرمان وەردەگرن. لێرەدا زانراوە کە سیازایدو پۆلە دەرمانی ڕێگەبڕی کاناڵی کالیسیۆمی لە بەساڵاچوان دا لەهەموو دەرمانەکانی دیکەی دژە گوشار کاریگەرترن.

خاڵی سەرەکی

- لەژنانی دوگیان دا دەبێت گوشاری خوێن بەوردی ئەندازە گیری بکرێت و لەکاتی پێویست چارەسەر بەدەرمان بکرێت .
- بونی هەندێ نەخۆشی وەکو نەخۆشی دڵ،ئاسم و نەخۆشی شەکرە،هەڵبژاردنی دەرمانی دژە گوشاری خوێن ئەخاتەژێر کاریگەریەوە .
- گوشاری خوێن لەکەسانی سەرو ٦٥ساڵ هەروەك و کەسانی لاوو هەڵسەنگاندن و کۆنترۆڵ دەکرێن و ئەم کارەدەبێتە بایسی پێشگیری لە سەکتەی دڵ و مێشك .

پرسیارو وەڵام

گگوشاری خوێنی بەرز چی یە؟

ئەو حاڵەتەیە کە پاڵەپەستۆی خوێن لە ئاستی ئاسایی بەرزترە .
ئەگەر گوشاری خوێن بە، بەرزی بمێنێتەوە ئەوە مەترسی سەکتەی دڵ و مێشك لەئارادایە.

ئایا دەتوانرێت ڕوبەڕوی بینەوە؟

بەڵێ، بە دابەزاندنی گوشاری خوێن، دەتوانرێت لەمەترسی سەرهەڵدانی سەکتەی دڵ و مێشك ڕێگەبگرین.

چۆن بزانین گوشاری خوێنمان بەرزە؟

تەنیا ڕێگە، ڕۆیشتن بۆلای پزیشك و ئەندازەگرتنی گوشاری خوێنە.

چۆن گوشاری خوێنمان دابەزێنین

ئێوە دەتوانن بە ڕژێمێکی خۆراکی کەم خوێ و خواردنێکی زۆری میوەو سەوزەی تازە یارمەتی دابەزاندنی گوشاری خوێنتان بدەن. هەروەها ڕێگری بکەیت لەقەڵەوبونتان.

ئەگەر بەم کارە گوشاری خوێن دانەبەزی چی بکەین؟

ئەگەر بەبێ دەرمان، دانەبەزی، ئەوە چارەسەر بەدەرمان پێویست دەبێت. دەرمانی جۆراوجۆر بۆ دابەزاندی گوشاری خوێن هەیە. گرنگترین شتێك کە دەبێت بیرمان نەچێت، ئەوەیە کە ئەگەر گوشاری خوێنتان دابەزێت، ئەوە مەترسی سەکتەی مێشك و دڵ لە ئێوەدا کەم دەکات.

ئایا من دەتوانم دەرمانەکان بوەستێنم؟

ئێوە تەنها لەژێر چاودێری پزیشك و بە بەدواداچونی دواتر دەتوانن چارەسەر بەدەرمان ئەگەر پێویست بوو بوەستێنن. بەشێوەیەکی گشتی ئەوانەی گوشاری خوێنیان بەرزە دەبێت هەتا دواتەمەن دەرمانی دژە گوشاری خوێن وەربگرن.

هۆکاری بەرزبونەوەی گوشاری خوێن چییە؟

هۆکاری بۆماوەیی و شێوازی ژیانی مرۆڤەکان لە بەرزبونەوەی گوشاری خوێن دا کاریگەریان هەیە. لە کۆمەڵگای خۆرئاوادا بەکارهێنانی خوێ زۆرە و ئەوەش دەتوانێت گوشاری خوێن بەرزبکاتەوە. هەروەها قەڵەویش هۆکارێکی دیکەیە.

ئایا چارەسەر بەدەرمان لەسەر شێوازی ژیانم کاریگەری دەبێت؟

بەشێوەیەکی گشتی، نا. دەرمانی نوێی گوشاری خوێن خراپی لاوەکی گرنگیان نیە و ئێوە دەتوانن هەروەکو خەڵکی دیکە، ژیانی ئاسایتان هەبێت.

گوشاری بەرز تاچەند بەربڵاوە؟

لەدەوروبەری ٧ملیۆن کەس لە بریتانیا گوشاری خوێنیان بەرزە. هەموو ئەوانە چارەسەریان ناوێت، بەڵام هەموویان دەبێت لەژێرچاودێری پزیشك دا، گوشاری خوێنیان کۆنترۆڵ بکەن.

دەرمانی دژی گوشاری خوێن
GENRIC NAME

ئالپرینۆلۆڵAlprenolol

حەبی٥٠و ٢٠٠ملیگرامی

بڕی بەکاربردن: سەرەتا ٢٠٠ملیگرام لەڕۆژێك دا و لەکاتی پێویست، هەفتانە بەپێ ی پێویست بڕەکەی زیاد دەکرێت تا دەگاتە ٨٠٠ملیگرام بۆ ڕۆژێك.

خراپی لاوەکی: دەست و پێ ساردو سڕن، گرفت لەهەناسەدان، خیزەخیزی سنگ، سڕبون یان مێرولەکردنی پەنجەی دەست و پێ یەکان، سکچون، سەرئێشە، دڵ تێکچون، ڕشانەوە، ئاوسانی قاچ، گرفت لەخەوتن دا، ماندوبون و بێهێزی، لەگەڵ دڵ تەنگی.

Atenololئاتینۆلۆڵ

حەبی ٥٠و ١٠٠میلیگرامی

بڕی بەکاربردن: سەرەتا ٢٥یان ٥٠میلیگرام لەڕۆژێك دا و پاش دووهەفتە گەر پێویستی کرد بڕی زیاد دەکرێت بۆ ١٠٠ملیگرام.

خراپــی لاوەکــی : مێــواش بونــەوەی لێــدانی دڵ، لاوازبــونی دڵ، ساردبونەوەی دەســت وپــێ، گرفـت لەهەناســەدان، خیـزەی سـنگ، دڵ تـەنگی، گرفـت لەخـەوتن، ئاوسـانی دەسـت و پێ، سەرێشە.

پرۆپرانۆلۆل Propranolol

حەبی ١٠، ٤٠و٨٠ملیگرام.

بڕی بەکاربردن: سەرەتا ٨٠ملیگرام لەڕۆژێك ئەگەر پێویست بوو زیادی ئەکەین.

خراپــی لاوەکــی: مێــواش بونــەوەی لێــدانی دڵ، لاوازبــونی دڵ، گرفــت لەهەناســەدان و خیزەخیــز، ساردوســڕی دەست و پێ کان، ئاوسانی دەست وپێ، مێرولەکردنی پەنجەکان، سەرێشە، ماندوبون، بێهێزی، گرفت لەخەوتن.

دلتیازم Diltiazem

حەبی ٦٠ملیگرام.

بڕی بەکاربەر: ٦٠ملیگرام هەر ٨کاتژێر جارێك.

خراپی لاوەکی : مێواش بونەوەی لێدانی دڵ، سەرئێشە، ئاوسانی قاچ و دەست، گرفت لە هەرسکردن، هەستکردن بەگەرما .

نیفیدیپین Nifedipine

گولاجی ٥ ملیگرام، و حەبی ١٠ملیگرامی.

بڕی بەکاربەر: سەرەتا ١٠ملیگرام ٣جار لە ڕۆژێك داو پاشان لەکاتی پێویست زیاد ئەکرێت و لانی زۆر ١٨٠ملیگرام لەڕۆژێك دا .

خراپی لاوەکی: لێدانی بەرزوخێرای دڵ، سەرێشە، سەرگێژە، دڵتێکچون، چەندبارەبونەوەی میزکردن.

ڤیراپامیل Verapamil

حەبی ٤٠میلیگرام .

بڕی بەکاربەر: سەرەتا ٨٠ملیگرام ٣جارلە ڕۆژێك پاشان گەر پێویست بوو ووردە ووردە تا ٤٨٠ملیگرام دەڕۆین.

خراپی لاوەکی: هێواش بوونەوەی لێدانی دڵ، قەبزی، دڵتێکچون، ڕشانەوە، ئاوسانی قاچ و دەست، سەرگێژە، گەورەبونی مەمك لە پیاوان دا، کاردانەوەی حەساسی.

کاپتۆپریل Captopril

حەبی ٢٥و ٥٠ملیگرامی.

بڕی بەکاربەر: سەرەتا ٢٥مليگرام لە ڕۆژ، و پاشان گەر پێویست بوو وردە وردە تا کو ٧٥مليگرام لەڕۆژێك دا.

خراپی لاوەکی: سەرگێژە، سەرێشە، دڵتێکچون، تونبونی ماسولکەکان، وشکبونی ناودەم، کۆکە، گۆڕان لەهەستی چەشتن، هەڵتۆقین لەپێست، حەساسیەتی توند، بەرزبونەوەی پۆتاسیۆمی ناوخوێن.

کلۆنیدین Clonidine

حەبی ٠.٢مليگرام.

بڕی بەکاربەر: سەرەتا ٠.٢مليگراملەڕۆژێك دا و پاشان گەر پێویست بوو زیادی ئەکەین.

خراپی لاوەکی: سەرێشە، سەرگێژە، بێقەراری لەشەودا، وشکبونی ناودەم، هێواش بونی لێدانی دڵ، قەبزی، دڵ تێکچون، کەمبونەوەی توانای سێکسی.

کلۆرتالیدۆن Chlortalidone

حەبی ١٠٠مليگرام.

بڕی بەکاربردن: ٢٥بۆ ١٠٠مليگرام.

خراپـی لاوەکـی: کەمبونـەوەی پۆتاسـیۆمی خـوێن، زۆربونی شەکر لەخوێن دا، تێکچونی هەرس، کەمبونەوەی توانای سێکس، زۆربونی یوریك ئەسیدی خوێن.

ئینالاپریل Enalapril

حەبی ٥ و ٢٠ملیگرامی.

بڕی بەکاربردن: سەرەتا ٥ملیگرام و پاشان وردەوردە گەر پێویست بوو تا ٤٠ملیگرام لەڕۆژێك بەکار دەبەین.

خراپـی لاوەکـی: سەرێشە، سـەرگێژە، دڵتێکـچون، تونـدبونی ماسـولکە، وشـکی نـاودەم، گـۆڕان لەهەسـتی چەشـتن، زۆربـونی پۆتاسـیۆمی خـوێن، هـەڵتۆقینی پێـست، حەساسـیەتی توند.

هایدرۆکلۆرسیازاید Hydrochlorthiazide

حەبی ٥٠ملیگرام.

بڕی بەکاربردن: ٢٥تا١٠٠ملیگرام لەڕۆژێك

خراپـی لاوەکـی: کەمبونـەوەی پۆتاسـیۆمی خـوێن، زۆربونی شەکری خوێن، تێکـچون لەهـەرس، کەمبونـەوەی توانـای سێکس، زۆربونی یوریك ئەسیدی خوێن.

ترای ئەمیترین ئێچTriamterene—H

حەبی ٥٠ملیگرام.

بڕی بەکاربردن: ١بۆ٢حەب لەڕۆژێك دا.

خراپی لاوەکی: زۆربونی پۆتاسیۆمی خوێن، تێکچون لە هەرس دا، وشکبونی ناودەم، هەستیاری بە ڕۆشنایی.

هایدرالازینHydralazine

حەبی ١٠، ٢٥و ٥٠ملیگرام.

بڕی بەکاربەر: سەرەتا ٤٠ملیگرام و پاشان گەر پێویست بوو زیاد دەکرێت.

خراپی لاوەکی: خرابونی لێدانی دڵ، سەرێشە، دڵتێکچون و ڕشانەوە، تێکچون لەخوێن دا، زیپکەی سەرپێست.

میسیل دۆپاMethyDopa

حەبی ٢٥٠ملیگرام.

بڕی بەکاربەر: سەرەتا ٢یان ٣حەب لەڕۆژێك دا گەر پێویست بوو زیاد دەکرێت.

خراپی لاوەکی : خەواڵوبوون، وشك بونی ناودەم، کەمبونەوەی توانایسێکسی، لوت گیران، زیپکەی سەر پێست.

ماینۆکسیدیلMinoxidil

حەبی ١٠ملیگرام.

بڕی بەکار بەر: سەرەتا ٥ملیگرام وپاشان گەر پێویستی کردهەتا ٥٠ ملیگرام لە ڕۆژێك دا.

خراپی لاوەکی : زۆربونی کێش، دڵ پەلەپەل بون، زۆربونی موو، تێکچونی هەرس، زیپکەی سەر پێست.

پرازۆسینPrazosin

حەبی ٥ و ٧ملیگرام.

بڕیبەکاربەر: سەرەتا ١ بۆ ٢ملیگرام و گەر پێویستی کرد زۆرتر.

خراپی لاوەکی: سەرگێژە، هەناسە توندی، ئاوسانی پێ، زۆربونی کێش، کەمبونەوەی توندی گوشاری خوێن لەکاتی هەستانەوە یان لەکاتی ڕاکشان یان دانیشتن دا.

پێڕست